N.º 2493 – SEMANAL
DE 22 A 28/06/2024;
PREÇO PORTUGAL (CONT.):
€ 2,50 (IVA INCLUÍDO)

Beauty caps

"A minha **pele** ganha vida, o meu **cabelo** fica mais forte e as minhas **unhas** estão **sempre impecáveis**, qualquer que seja a estação do ano!"

Cristina Ferreira

VivaMelhor

Beauty caps

Cabelo, pele e unhas

Mais bonitas e saudáveis.

vivamelhor.pt

BEAUTY CAPS é um suplemento alimentar e não substitui um regime alimentar equilibrado e um estilo de vida saudável.

Megan Thomson

Nasceu no Reino Unido, tem 27 anos e ficou conhecida por participar na quinta temporada do *reality show Too Hot to Handle*. Nas redes sociais, gosta de publicar fotografias muito ousadas, em trajes reduzidos, em que mostra o corpo escultural de que é dona. Conta com 36,4 mil seguidores no Instagram, a maioria do sexo masculino, que ficam "a babar" para as suas publicações *sexy*.

Foto: D.R.

Sumário

N.º 2493 22 a 28/06/2024

Patrícia Branco

Diretora

É SEXTA-FEIRA, YEAHHH... O NOVO DIA DA *NOVA GENTE*!

Esta semana, a **NOVA GENTE** chega um pouco mais tarde às bancas... mas é por um bom motivo. A partir de agora, a nossa revista passa a sair às sextas-feiras e tenho a certeza de que esta mudança será muito positiva para todos.

Em primeiro lugar, deixe-me já dizer-lhe que a revista não vai sofrer grandes alterações. Continuaremos a ser a publicação mais completa, com as histórias mais desenvolvidas e com as melhores entrevistas aos nossos famosos. A grande novidade é que vamos trazer-lhe ainda mais e melhores notícias de tudo o que se passou ao longo da semana e que a atualidade será sempre a nossa prioridade.

Em segundo lugar, estaremos sempre ali à chegada do fim de semana. Vai às compras? Vai pôr gasolina para ir para fora uns dias? Vai em busca de algo para relaxar ao fim de uma semana intensa de trabalho? A **NOVA GENTE** está lá, acabadinha de chegar, para lhe fazer companhia. Vá para onde for, ou até mesmo se ficar em casa, nada como uma boa leitura para descontrair e para se pôr a par de tudo o que se passa no mundo cor-de-rosa.

Em último lugar, mas não menos importante que os outros, está a questão da mudança. Claro que este ponto é muito subjetivo e cada um terá a sua opinião, mas, para mim, mudar é sempre sinónimo de crescimento. A vida é feita disso mesmo... de coisas que evoluem e que se renovam, para que a estagnação não se instale. A **NOVA GENTE** habituou os seus leitores há muitos anos a sair às quartas-feiras, e isso não tem nada de mal, mas não há que ter medo das transformações, das mexidas e das reviravoltas que de vez em quando nos surpreendem. Sabe porquê? Porque, na verdade, o que importa mesmo é que vamos continuar a ser a sua revista favorita, porque o nosso foco está na verdade, no respeito e na consideração que temos pelos nossos leitores e pelos famosos que fazem brilhar as nossas páginas todas as semanas.

E por falar em famosos... Esta semana, temos para si uma revista bem completa. Numa altura em que todos vibramos com a Seleção Nacional, contamos-lhe alguns dos segredos mais bem guardados de Cristiano Ronaldo e de João Félix. E ainda lhe damos conta do atual estado de saúde de Betty Grafstein e de como José Castelo Branco continua a saber notícias da mulher, mesmo à distância. Mas há mais! Continue a folhear as páginas que se seguem e não se esqueça: a partir de agora, todas as sextas-feiras numa banca perto de si!

Patrícia Branco

Ana Moura e Nelly Furtado

LANÇAM MÚSICA EM CONJUNTO

Ana Moura juntou-se a Nelly Furtado para fazer uma nova versão da famosa música *Força*, popularizada pela cantora canadiana com ascendência portuguesa no Euro 2004. Através da sua página de Instagram, a fadista partilhou um vídeo do momento em que as duas cantam este êxito numa versão *remix*, durante um espetáculo em Munique, na Alemanha. "*Obrigada* queen *Nelly Furtado.* FORÇA REMIX 2024 Out now *onSoundCloud!*", escreveu na legenda da partilha.

Manuel Luís Goucha

NOVA DECORAÇÃO NO MONTE

Depois de uma passagem pela Disneyland Paris e pelo Douro, Manuel Luís Goucha redecorou o exterior do seu monte alentejano, em Monforte, e abriu as portas de casa para exibir o *hall*, muito inspirado no típico estilo alentejano. Num vídeo partilhado na sua página de Instagram, o apresentador explicou os detalhes da escolha de cada peça enquanto foi mostrando o "novo visual" do exterior da propriedade.

Sara Salgado

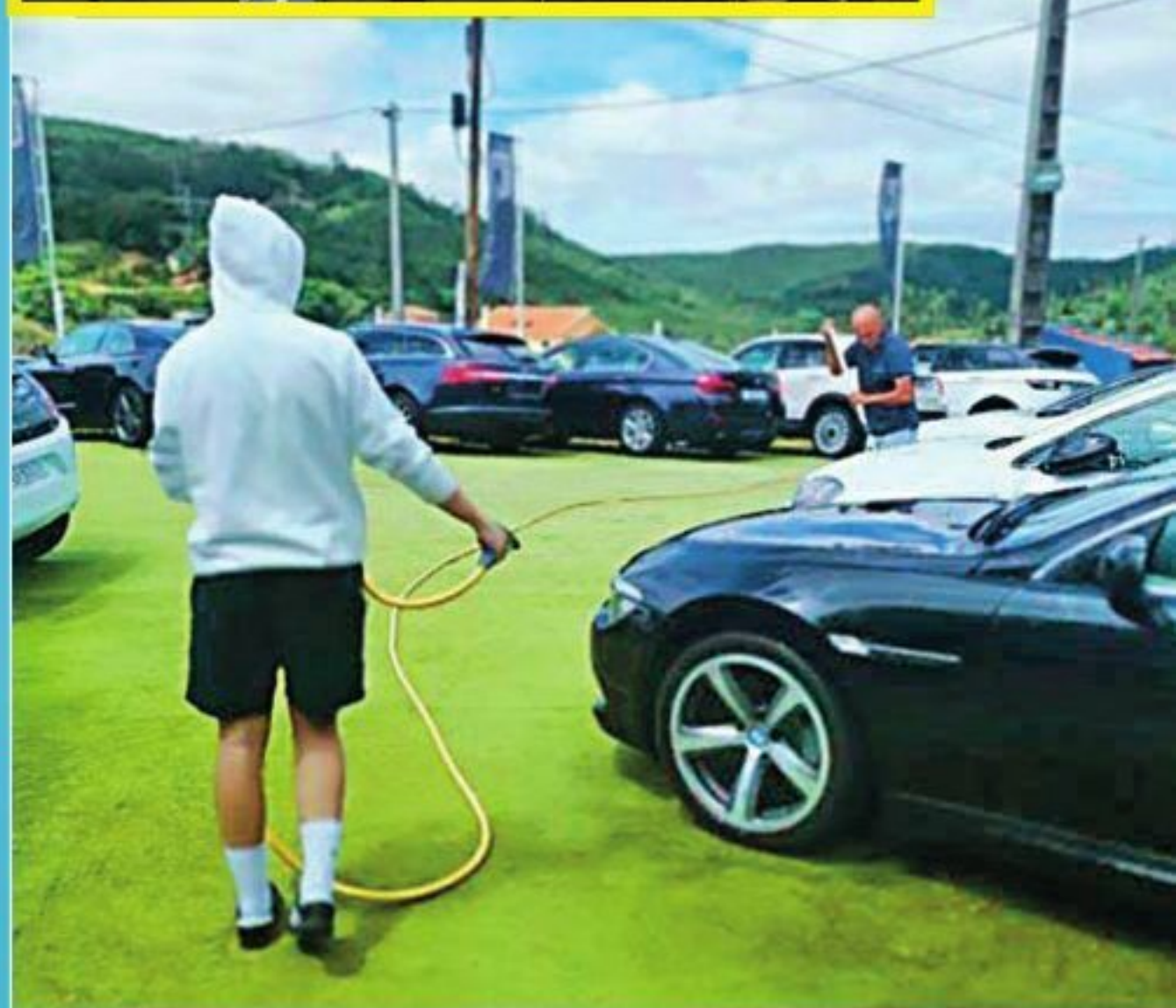
CELEBRA PRIMEIRO ANO DA FILHA

A filha de Sara Salgado, Vera, fruto do casamento com Diogo Pereira Coutinho, completou o primeiro ano de vida no passado dia 15 de junho. Nas redes sociais, a atriz partilhou com os seguidores várias imagens da festa, cujo tema foram os animais. "*Um ano cheio de amor. Feliz aniversário à nossa bebé perfeita Vera. O tempo voa e amamos-te cada vez mais todos os dias*", escreveu na legenda das fotografias.

Miguel Bogalho
VAI SER PAI

Depois de ter feito parte do elenco da série *Queridos Papás*, da TVI, Miguel Bogalho vai representar esse papel na vida real. A novidade foi dada aos fãs pelo ator através de uma partilha feita com a companheira, Cláudia Feliciano, no Instagram. "*A viagem mais linda das nossas vidas… Viagem de um amor incomparável*", escreveram na legenda de uma foto onde mostram a ecografia.

Cristina Ferreira
FILHO JÁ TRABALHA NO *STAND* DO PAI

O filho de Cristina Ferreira, Tiago, que completou 16 anos no passado dia 4 de junho, está a trabalhar no *stand* de automóveis do pai. Nas redes sociais, António Casinhas, ex-companheiro da apresentadora, partilhou duas fotografias do primeiro dia de trabalho do jovem: "*Primeiro dia de férias escolares coincide com o primeiro dia de trabalho! É necessário um pequeno ajuste na farda e espero que amanhã não tenha de vir a correr para chegar a horas!*"

Matilde Reymão
DE FÉRIAS COM O NAMORADO NAS MALDIVAS

Terminadas as gravações da novela *Cacau*, da TVI, da qual foi protagonista, Matilde Reymão rumou às Maldivas para umas merecidas férias ao lado do namorado, o surfista Nic von Rupp. Através das redes sociais, a atriz, de 24 anos, foi partilhando com os seguidores várias fotografias destes dias de descanso, em que se mostra numa excelente forma física e muito feliz neste país paradisíaco. Para já, ainda não são conhecidos novos projetos profissionais de Matilde para os próximos tempos.

Textos: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: IMPALA e D.R.

CASAL NADA TEMEU...
E umas horas depois de Marta estar na televisão como a grande vencedora, decidiu passar o feriado no meio de milhares de pessoas.

Segunda 10 16h20

A agora eurodeputada esteve a assistir à apresentação do livro do jornalista José Pedro Castanheira (ao centro na foto)

EXCLUSIVO

MARTA TEMIDO VENCE ELEIÇÕES EUROPEIAS E UM DIA DEPOIS FAZ PROGRAMA CULTURAL AO LADO DO MARIDO, JORGE SIMÕES

Foram o sorriso e a blusa vermelha que chamaram as atenções dos transeuntes no recinto

NA FEIRA DO LIVRO, APÓS A VITÓRIA

A cabeça de lista do PS e primeira mulher a vencer uma campanha nacional para as europeias destacou-se no meio da multidão que acorreu ao Parque Eduardo Sétimo VII, em Lisboa, em pleno feriado de 10 de junho.

Foram, talvez, a blusa vermelha e o sorriso estampado no rosto que a levaram a destacar-se no meio dos milhares de pessoas que estiveram no passado dia 10 de junho, feriado nacional, na Feira do Livro, em Lisboa.

Apenas umas horas depois de ter saído vitoriosa das eleições europeias como cabeça de lista do PS, Marta Temido – nada temeu – misturou-se com os mais comuns mortais no Parque Eduardo VII e vários foram os anónimos que deram por ela e comentaram: *"Olhem ali a Marta Temido."*

Dentro de um dos vários *stands* pertencentes às editoras que existem no recinto, ao lado do marido, Jorge Simões, estava, bem-disposta (e com todas as razões para isso), aquela que se tornou a primeira mulher a vencer uma campanha nacional para as europeias.

Marta Temido encontrava-se a assistir à apresentação do livro **Volta aos Açores em 15 Dias, Diário de Bordo de Uma Viagem para (Não) Esquecer**, do jornalista José Pedro Castanheira, editado pela Tinta da China. A ouvi-lo com atenção, estava o casal Marta e Jorge, que ia reagindo às aventuras e desventuras contadas pelo autor de *"um pequeno veleiro por mares muito navegados"*.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

Maria Cerqueira Gomes desfrutou do sol e aproveitou para colocar a conversa em dia

MARIA CERQUEIRA GOMES EXIBE CORPO ESCULTURAL NO AREAL

TARDE DE PRAIA COM AS AMIGAS NA COMPORTA

Maria só saiu da espreguiçadeira para ir à água, mas rapidamente voltou para a toalha

Depois de umas férias românticas na Grécia, com o namorado, Cayetano Rivera, a apresentadora da TVI aproveitou um dia de descanso nas gravações do seu novo programa e rumou à Praia do Pego.

Praia, sol, mar e a companhia das amigas. Este foi o programa eleito por Maria Cerqueira Gomes na passada sexta-feira, 14 de junho. Aproveitou o bom tempo para rumar à Praia do Pego, na Comporta, onde desfrutou do sol nas espreguiçadeiras da linha da frente do JNcQuoi Beach Club, onde o aluguer de dois lugares custa 100 euros ao dia.

Sempre de sorriso nos lábios e exibindo um corpo escultural, a apresentadora da TVI, de 41 anos, espalhou sensualidade no areal. Além dos banhos de sol, a apresentadora também foi a banhos no mar, retemperando energias para assistir à estreia do seu novo programa, **Mistura Beirão**, apresentado ao lado de Rui Simões, namorado de Mafalda Castro, que foi para o ar no dia seguinte a esta ida à praia, sábado, 15 de junho. Note-se que o formato foi líder de audiências na sua estreia com 11,8% de *share* e 366 mil telespetadores.

Maria Cerqueira Gomes vive uma fase feliz nos vários campos da sua vida. Se, por um lado, continua a somar projetos profissionais, por outro, o seu romance com o toureiro espanhol Cayetano Rivera mantém-se de pedra e cal, e ambos tentam ao máximo passar tempo juntos, apesar da distância que os separa. Recentemente, os dois passaram umas curtas férias na Grécia, onde desfrutaram de sol, praia e boa comida, e sobretudo da companhia um do outro. Numa publicação partilhada pela apresentadora nas redes sociais, na qual se percebe que Cayetano lhe está a dar um beijo no rosto, a filha mais velha de Maria, Kika Cerqueira Gomes, fez questão de deixar um comentário à imagem. "*Lindos*", escreveu, confirmando uma vez mais a boa relação do toureiro com a família da namorada.

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: IVO RAINHO PEREIRA

CORPO ESCULTURAL
Aos 41 anos, a apresentadora da TVI mantém uma excelente forma física e esbanjou sensualidade no areal da Praia do Pego.

A apresentadora e as amigas ficaram nas espreguiçadeiras da primeira linha, cujo aluguer custa 100 euros ao dia (por duas espreguiçadeiras), de acordo com o *site* do JNcQuoi Beach Club

Iva Domingues esteve na Praia do Pego, na Comporta, com um amigo. Os dois estiveram muito tempo à conversa

IVA DOMINGUES DESFRUTA DO SOL COM COMPANHIA ESPECIAL

SENSUALI

Desde que a TVI colocou um ponto final nas emissões do programa **Esta Manhã**, Iva Domingues, que fazia parte da equipa de apresentadores, tem tido uma vida mais tranquila. Na passada sexta-feira, 14 de junho, à hora de almoço, a **NOVA GENTE** encontrou o rosto do canal de Queluz de Baixo na Praia do Pego, na Comporta, com um amigo, num ambiente muito descontraído. Com o bom tempo que se fazia sentir, os dois decidiram escolher as espreguiçadeiras do JNcQUOI Beach Club para apanhar banhos de sol, curiosamente no mesmo areal eleito por Maria Cerqueira Gomes para uma animada tarde de praia com as amigas (ver páginas anteriores).

Aos 47 anos, e com uma silhueta invejável, Iva Domingues esbanjou sensualidade na praia com um fato de banho de tom lilás. De óculos de sol e chapéu, facilmente passou despercebida entre os

Iva e o amigo estiveram algum tempo nas espreguiçadeiras e depois acabaram por abandonar a praia juntos

DADE E ELEGÂNCIA NO AREAL

A apresentadora da TVI, que visitou recentemente a filha Carolina, de 21 anos, nos Estados Unidos, decidiu aproveitar os dias quentes do nosso país para uma ida à praia.

muitos veraneantes que elegeram o mesmo destino em véspera de fim de semana. A apresentadora da TVI passou grande parte do tempo na espreguiçadeira, ora a mexer no telemóvel, ora à conversa com o amigo, mas ficou a apanhar banhos de sol apenas durante cerca de uma hora – certamente o tempo suficiente para recarregar energias para voltar ao trabalho, sendo que no dia seguinte, sábado, 15 de junho, Iva Domingues assegurou a condução do **Última Hora** e **Diário do Big Brother**, e no domingo, 16, juntou-se a Idevor Mendonça no **TVI Lidl Euro Lounge** para acompanhar de perto as reações dos portugueses em relação a tudo o que se anda a passar no Europeu de Futebol na Alemanha.

Antes de regressar à antena, Iva Domingues tinha tirado, há cerca de um mês, uns dias de férias para rumar aos Estados Unidos. A filha Carolina, de 21 anos, que nasceu da anterior relação com o jornalista Pedro Mourinho e que estava a estudar Realização Cinematográfica desde 2017, terminou os estudos e juntou os pais na festa de formatura na Universidade de Vermont. *"Ganhei vida nestas férias, andei sempre bem-disposta. Estive duas semanas em Los Angeles, uma delas com a Carolina. Gosto muito daquela zona, tenho muitos amigos lá e fez-me lindamente.* (...) *Agora cheguei e tenho o* ***Big Brother****. O que vier a seguir, virá"*, disse no seu regresso a Lisboa. Resta saber se depois do **Big Brother** e do Euro 2024 haverá algum novo formato na calha para a apresentadora conduzir. Para já, não há nenhum projeto anunciado para Iva.

A apresentadora do Extra do *Big Brother* esteve na Comporta, mas ao fim de uma hora abandonou o areal

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: IVO RAINHO PEREIRA

Antes de voltar para Nova Iorque, a joalheira foi visitada pelo amigo de longa data Abel Dias

BETTY GRAFSTEIN: A NOVA VIDA EM NOVA IORQUE DA MULHER DE JOSÉ CASTELO BRANCO

"ESTÁ A MELHORAR A OLHOS VISTOS"

A joalheira ainda está numa clínica de reabilitação, mas deverá regressar a casa em breve. Castelo Branco está impedido de se aproximar dela, mas revela à **NOVA GENTE** como continua a receber notícias da mulher.

Depois de 45 dias de internamento no hospital CUF Cascais, em Portugal, entre 20 de abril e 4 de junho, devido a uma pneumonia e uma fratura do fémur, Betty Grafstein já regressou a Nova Iorque, logo após ter tido alta. Aos 95 anos, está a recomeçar uma nova vida sem o marido, José Castelo Branco, que acusou de violência doméstica e pediu o divórcio.

A **NOVA GENTE** esteve à conversa com Abel Dias, amigo de longa data da joalheira, que divulgou vários pormenores da nova vida de Betty do outro lado do Atlântico. "*Falei com o Roger e ele disse-me que a mãe está a melhorar a olhos vistos. Ela ainda está na clínica de reabilitação e, em princípio, terá alta no final desta semana, quinta ou sexta-feira* [dias 20 e 21 de junho]", disse em exclusivo à nossa revista. Porém, há vários cuidados que precisa de continuar a ter. "*A Betty está a fazer fisioterapia para voltar a andar, e acho que também outros tratamentos, mas não sei precisar ao certo quais são. Está a ser muito bem acompanhada e isso tem sido fundamental para a recuperação*", garantiu o amigo.

O regresso a casa trará novos desafios, devido ao estado de saúde débil da milionária, o que não permite que viva sozinha. "*Quando tiver alta, vai para casa e terá duas pessoas a viver com ela em permanência*", continuou Abel, acrescentando que o filho terá um papel fundamental nos cuidados: "*O Roger vive muito perto, por isso também lhe dará muito apoio*".

Com processos em tribunal a decorrer, e dado que não é aconselhável que Betty viaje de avião, o filho da joalheira deverá deslocar-se a Portugal em representação da mãe, revelou ainda o ex-jornalista. "*O Roger disse-me também que virá a Portugal em breve. Não deve ser já, porque ele tem assuntos a tratar na empresa, mas vem por causa do processo de divórcio da mãe e da situação da casa de Sintra*", finalizou.

"Quando tiver alta, vai para casa e terá duas pessoas a viver com ela em permanência", revelou Abel Dias

José Castelo Branco sabe da mulher através de amigos em comum

A **NOVA GENTE** entrou em contacto com José Castelo Branco, que está impedido de ver a mulher. Porém, o *marchand d'art* não desistiu de ter notícias da joalheira e conta uma versão da história bem diferente da de Abel Dias, em relação ao estado de saúde de Betty. "*Eu tenho falado com amigos em comum e que a têm visto. Está muito, muito confusa. Está com um discurso aparentemente perfeito e de repente diz as coisas mais inacreditáveis*", contou à nossa revista. Disse ainda que muitos episódios que Betty conta referem-se aos momentos vividos com o pai de Roger: "*Ela começa a falar do primeiro marido, que ela tem uns traumas*".

Além de não conseguir ter contacto direto com a mulher, José continua em Portugal, privado dos seus pertences, que estão na posse de uma ex-amiga do casal, Marcella Fernandes. Se, quando chegou a Portugal para o batizado da neta, foi recebido de braços abertos por esta amiga, que é dona de um conhecido espaço noturno em Lisboa, no decorrer das investigações houve um afastamento súbito da parte da empresária.

À nossa revista, o *socialite* garante ter sido enganado por uma pessoa que julgava estar próxima de si e que se recusa a devolver-lhe os bens há várias semanas. De acordo com o mesmo, foi uma grande "*cabala organizada pelo meu enteado e pela grande criminosa*", disse, referindo-se a Roger e a Marcella. Segundo Castelo Branco, a ex-amiga mantém cativas em sua casa sete malas de viagem da Louis Vuitton com objetos pessoais dele próprio e da mulher, entre os quais se encontram joias e outros pertences de valor. "*Ainda não tenho as minhas coisas. A minha escova de dentes, os medicamentos, meias, tudo, toda a minha roupa. Tem os meus sapatos, as minhas carteiras, duas Birkins, uma azul e uma cor de laranja. Tem umas 30 ou 40 carteiras Chanel. Tem não sei quantos pares de sapatos meus...*", revelou.

Questionado sobre como tem vivido nos últimos tempos, o *marchand* preferiu não se estender no assunto, dizendo apenas que tem "*sobrevivido*" e que, para finalizar, recordar todos estes temas o deixa "*bastante triste*".

Texto: PATRÍCIA CORREIA BRANCO e LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: IMPALA

À dir., Betty no dia em que chegou ao aeroporto de Nova Iorque e foi transportada de maca

Nos Estados Unidos, Betty será acompanhada de perto pelo filho, Roger, que vive muito perto da mãe

PEDRO SANTANA LOPES
LEVA CAROLINA AO ALTAR

ORGULHO E EMOÇÃO NO CASAMENTO DA FILHA

O antigo primeiro--ministro e atual presidente da Câmara da Figueira da Foz partilhou uma fotografia nas redes sociais e mostrou-se um pai orgulhoso e "babado".

O político casou a única filha, Carolina, de 32 anos

Pedro Santana Lopes não escondeu a emoção ao casar mais um filho. No último sábado, dia 15 de junho, o antigo primeiro-ministro conduziu a filha Carolina ao altar e entregou-a ao companheiro de longa data, Ricardo, numa cerimónia intimista e de sonho. Como pai orgulhoso que é, o atual presidente da Câmara Municipal da Figueira da Foz fez questão de assinalar esta data importante nas redes sociais com um bonito registo. *"A minha querida Filha, Carolina"*, escreveu na legenda de uma fotografia onde se mostra de braço dado com a jovem a caminho da igreja. Também Gonçalo Santana Lopes, um dos irmãos da noiva, destacou a importância do momento e mostrou alguns registos do grande dia, onde é possível ver uma dança entre Carolina e o pai. *"Foi um dia muito especial. Foi o dia de casarmos a nossa irmã. A mais bonita de nós todos. Que sejas muito feliz nesta nova etapa da tua vida com o teu marido, Ricardo, que já é um de nós. Amo-te, mana"*, escreveu na legenda das imagens na sua conta de Instagram.

Pedro Santana Lopes, de 68 anos, tem cinco filhos: Gonçalo, de 43, fruto do casamento com Maria Isabel Dias; Duarte, de 40, e José, de 35, da relação já terminada com Maria Teresa de Arriaga; e os gémeos Carolina e Diogo, de 32, frutos da antiga relação com Tita Bagulho.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: D.R.

O irmão da noiva, Gonçalo, e o primo, Miguel, foram os DJs de serviço

FRANCISCA CERQUEIRA GOMES E MARGARIDA CORCEIRO
PODERÃO ESTAR DE COSTAS VOLTADAS

ACABOU A AMIZADE?

As duas beldades são amigas de longa data e até fazem campanhas de moda juntas

Recentemente, surgiram rumores de que a atriz e a modelo estariam zangadas. Tudo por causa de um vídeo polémico republicado pela filha de Maria Cerqueira Gomes...

A amizade entre Francisca Cerqueira Gomes e Margarida Corceiro parece ter chegado ao fim e na Internet não se fala de outra coisa! Os rumores começaram depois de a filha de Maria Cerqueira Gomes ter republicado um vídeo na rede social TikTok, em que dizia: *"Honestamente, estou grata por não ser mais tua amiga. Estava cansada de tentar perceber se querias ser minha amiga ou ser eu"*.

Kika não terá gostado de *"disputar atenções"* com a amiga no mundo da Fórmula 1

Kika, como é carinhosamente tratada, apagou, posteriormente, a publicação, mas parece que as amigas estão mesmo de costas voltadas. Circula o boato de que a modelo não terá gostado de ver que as atenções estavam a virar-se para a atriz. *"Já circulava a fofoca de que a Kika (que namora com o piloto Pierre Gasly) não queria disputar atenções com outra portuguesa no que diz respeito a ser WAG (sigla utilizada para as mulheres e namoradas dos pilotos de Fórmula 1). Porque antes do (alegado romance de Margarida Corceiro com) Lando Norris, as duas eram muito próximas. Mas talvez pela fama da Magui, a Kika não quis queimar-se"*, referiu um internauta, numa teoria divulgada no TikTok.

Porém, Margarida Corceiro e Francisca Cerqueira Gomes continuam a seguir-se mutuamente no Instagram e, até à data de fecho desta edição da nossa revista, nenhuma delas reagiu aos rumores. Há ainda vários fãs das duas jovens que garantem, através das redes sociais, que estas especulações não passam de *"situações inventadas pelos* haters*"*.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: D.R.

FIM DO ROMANCE COM LANDO NORRIS

Além dos rumores sobre o fim da amizade com Kika, surgem também outros que dão conta da separação da jovem atriz e do piloto Lando Norris. Apesar de nunca terem oficializado o namoro, os dois deixaram de se seguir nas redes sociais e há quem diga que o piloto de Fórmula 1 bloqueou a também ex-namorada de João Félix.

CARLÃO ATIRA QUE *"SEMPRE HOUVE PESSOAS RACISTAS EM PORTUGAL"*, MAS AGORA *"ASSUMEM-SE"*

"É MUITO ASSUSTADOR PORQUE NÃO É UMA LUTA LIMPA"

O músico responsabiliza partidos políticos como o Chega pela legitimação do racismo e da xenofobia, mas garante que as *"pessoas do bem"* são mais numerosas.

Carlos Nobre, mais conhecido como Carlão, afirma que sempre houve racistas em Portugal, mas que agora ganharam coragem para se assumirem graças à extrema-direita e a partidos como o Chega. O músico, de 48 anos, acusa, em entrevista à Lusa, certos atores políticos *"que dizem barbaridades e não são punidos por isso"*, o que ajudou a que muitas pessoas se sentissem à vontade para falar. *"Essas pessoas existem, são muitas, mas as pessoas do bem são muitas mais"*, disse após a atuação na comemoração do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, em Angola, 10 de junho, onde foi apresentado pelo embaixador português em Luanda, Francisco Alegre Duarte, como um símbolo *"pujante"* do Portugal moderno e de cultura mestiçada.

"As pessoas do bem vão prevalecer"

O artista, nascido no Huambo e criado em Almada, sublinhou que se por um lado é bom saber quem são essas pessoas *"racistas e xenófobas"*, porque *"já mostraram a cara"*, por outro *"é muito assustador porque não é uma luta limpa"*. E disse que a extrema-direita *"mente descaradamente e deturpa factos"*, apontando o Chega, que *"mente todos os dias"*, inverdades que atraem os menos informados, o que é *"muito perigoso"*. *"Quando as pessoas estão descontentes, por várias razões, agarram-se àquilo que têm e está ali uma pessoa a alimentá-las com mentiras e vão atrás"*, considerou. No entanto, é da opinião que Portugal não se tornou inseguro para os imigrantes, apesar de admitir que os movimentos de extrema-direita vieram tornar a agressão *"corriqueira"*. *"Há muitas pessoas xenófobas e racistas e com medo da emigração, com medo da diferença, homofóbicos, sexistas, machistas, há essa gente toda, mas muito mais gente que é completamente contrária a essas pessoas. As pessoas do bem vão prevalecer, não estamos nesse ponto em que não é seguro"*, observou ainda.

"Quando as pessoas estão descontentes, agarram-se ao que têm e está ali uma pessoa a alimentá-las com mentiras"

"Os meus pais foram muito felizes aqui"

O vocalista dos Da Weasel, banda que fundou em 1993 e com a qual alcançou sucesso, expressou *"felicidade"* neste regresso a Angola, onde nasceu e viveu até aos dois meses, idade com que veio para Portugal com os pais, ambos emigrantes cabo-verdianos. *"Os meus pais foram muito felizes aqui, infelizmente tiveram de sair, foi uma altura complicada. Acho que da próxima vez que cá voltar tenho de ir ao Huambo, o sítio onde eu nasci"*, disse. *"Acho que é um país com um potencial gigantesco, mas que ainda está a sair um bocado dessa tragédia da guerra que assolou durante muitos anos toda a gente. Isso marca gerações, não marca só a economia, as estruturas, mas a própria alma das pessoas. Angola sofreu muito e continua a sofrer. A esperança é que esse potencial venha a ser bem canalizado, bem aproveitado com uma sociedade justa para todos os angolanos"*, referiu ainda.

Texto: INÊS NEVES; Foto: IMPALA

NOVO *SINGLE*

Carlão lançou no dia 5 de junho um novo *single*, *Ver-te Dormir*, que conta com a produção de Branko, artista e produtor com quem o músico já se cruzou inúmeras vezes noutros temas e projetos como, por exemplo, Os Tais. Este novo tema fala sobre a emoção de olhar para alguém por quem se está apaixonado, classificando-a como uma das experiências mais bonitas e íntimas.

AGRESSÃO "CORRIQUEIRA" O músico responsabiliza atores políticos como o Chega, que vieram tornar a agressão *"corriqueira"*.

Susana Dias Ramos

Psicoterapeuta e comentadora do **Big Brother**

O ROMANCE

Os **Big Brothers** consolidaram-se como uma forma de entretenimento, com uma oferta de drama, competição e romance! Os casais tornam-se um foco de interesse tanto para a audiência em geral como para as revistas e programas do social. Toda a gente assiste ao início do romance e sente que pode participar nele, com opiniões, conselhos, e por aí fora... Se um namoro ou casamento já requer muito jogo de cintura por parte dos envolvidos, quando estes têm mais uns milhões de olhinhos a participar, então a vida complica-se bastante!

Dentro de uma casa, tudo, ainda que seja real, é falso! As nossas memórias e emoções são extremamente adaptáveis à realidade que vivemos. E a realidade que eles vivem é só aquela! Vocês já ouviram falar da síndrome de Estocolmo, uma condição que parece explicar o porquê de vítimas de rapto desenvolverem uma ligação de amor pelo seu carcereiro. E quando vos falo de amor não é apenas de uma paixoneta que acontece no momento, é algo que se desenvolve e toma estrutura no mundo real. O tempo que passam juntos, a dependência, a presença... é difícil de entender e mais difícil ainda de explicar! Assim acontece quando estamos a viver naquilo que é uma representação da realidade. Os sentimentos não sabem que é um *reality show*, não sabem que é um ambiente controlado, não sabem que não é real... porque parece. E quando a realidade se mistura com a ficção não somos só nós que nos iludimos, são principalmente as pessoas que assistem a estas histórias! Se já se baralham quando o assunto é novela, imaginem quando acham que têm poder sobre o coração alheio.

Sinto paixão e medo sempre que um casal se junta nestas circunstâncias, pela ilusão do "foram felizes para sempre" só porque resistiu duas semanas, porque, assim que o quotidiano toma conta, a pressão de manter uma inverdade para sobreviver é muito pouco saudável. Assim, venho pedir-vos que respeitem. Respeitem quem se apaixona e desapaixona. Quem fica junto e quem se separa. E bem sei, são eles que se querem meter pelas nossas almas adentro, mas já dizia Jesus Cristo: *"Perdoa-lhes, pai, eles não sabem o que fazem!"*

TéPá Semana!

SÓNIA TAVARES E BÁRBARA GUIMARÃES ENVOLVIDAS EM POLÉMICA NO ROCK IN RIO

EXPULSAS DA ZONA VIP POR CAUSA... DE COMIDA

A cantora e a apresentadora estavam a trabalhar para a SIC quando tudo aconteceu. A organização do festival e Roberta Medina já reagiram ao sucedido.

Sónia Tavares passou por um momento insólito no passado domingo, 16 de junho, enquanto estava a trabalhar para a SIC no Rock in Rio Lisboa. A vocalista dos The Gift foi agarrada por seguranças e expulsa do recinto, depois de ter comido na tenda VIP, onde estava a fazer uma emissão especial para a SIC Caras, ao lado de Bárbara Guimarães e Carolina Patrocínio.

A cantora não escondeu a revolta e a indignação e, nas redes sociais, relatou os acontecimentos. *"Estava a fazer a emissão do Rock in Rio a convite da SIC, acompanhando tudo o que se passava no festival, uma vez que eu já lá tinha tocado em 2012. Ninguém me tinha avisado: 'Sónia, não podes comer nada na zona VIP, onde estás a trabalhar'. Fui comer um bocadinho de salada russa e beber a minha imperial, e pedi ao segurança que me deixasse ir fumar lá fora.* Foi aí que *o senhor me disse: 'A menina não pode beber aqui'. E uma rapariga disse-me logo: 'Você não pode comer nem beber'"*, começou por contar Sónia Tavares. *"Pedi desculpa, pousei o meu copinho e fui trabalhar. Aparece alguém que me diz 'vem comigo'. E levaram-me por um braço, uma senhora e três seguranças"*, prosseguiu, explicando que pediu imediatamente desculpa por ter comido naquele espaço, referindo que não tinha conhecimento desta proibição. "[Disseram-me:] *'Você foi avisada. Regras são regras'. Arrancaram-me a pulseira de Imprensa e fui expulsa, à frente de todos. Agarraram-me e expulsaram-me como se tivesse roubado alguém. Já vivi muita coi-*

AGARRADA POR SEGURANÇAS
Sónia Tavares estava a trabalhar para a SIC quando foi expulsa da tenda VIP do Rock in Rio

"FOMOS EXPULSAS" Além de Sónia, também Bárbara Guimarães foi expulsa por comer na zona VIP do festival

A REAÇÃO DE ROBERTA A vice-presidente do Rock in Rio afirmou que *"houve falta de comunicação"* e pediu desculpa a Sónia e Bárbara

sa, mas nunca me tinham tratado tão mal. Sou expulsa praticamente ao pontapé porque tinha comido", contou, revelando ainda que ficou sem acesso aos seus pertences, que ficaram dentro do recinto.

Mas Sónia não foi a única. Bárbara Guimarães recorreu às redes sociais para denunciar que também tinha sido expulsa da tenda VIP do festival no mesmo dia e pelo mesmo motivo: a comida. *"Fomos as duas para o Rock in Rio. Fomos trabalhar, comentar e fazer televisão com toda a entrega do Mundo. E, sim, comemos um bocadinho de salada russa e um croquete cada uma. Agarraram-nos no braço? Sim. Cortaram-nos a pulseira que dizia 'Serviço VIP'? Sim. Fomos expulsas da tenda VIP? Sim. Nós fizemos alguma de coisa de mal? Digam vocês"*, relatou.

Foram vários os rostos conhecidos que ficaram indignados com os testemunhos de Sónia Tavares e Bárbara Guimarães, mas a polémica agravou-se quando, durante a emissão de segunda-feira (17 de junho) do **Passadeira Vermelha**, da SIC Caras, Sara Norte se manifestou sobre o tema. *"As pessoas andam com uma sede de poder e de violência. Conheço a Sónia como minha amiga e sei que ela deve ter ficado assustada. Sei que ela não foi mal-educada nem se deve ter passado, porque ela não é assim. Acho vergonhoso tratarem mal pessoas convidadas para trabalharem e para promoverem um festival"*, disse, salientando ainda as condições alegadamente precárias em que os funcionários do festival trabalham: *"Mais vergonhoso ainda é um festival contratar pessoas para trabalhar durante 17 dias, 12 horas por dia, para ganharem 500 euros. Isto é assustador, ninguém fala porque tem medo. O problema começa por detrás. Os parceiros do Rock in Rio deviam reunir e perceber quais são as regras em que isto é feito. Eu sei isto e tenho e-mails em casa que o comprovam."*

A resposta do Rock in Rio à polémica

A organização do festival não demorou a manifestar-se sobre o tema e lamentou o sucedido: *"O Rock in Rio Lisboa lamenta a situação ocorrida na noite de 16 de junho na Área VIP do festival, envolvendo as comentadoras da emissão da SIC Caras, Sónia Tavares e Bárbara Guimarães, que levou à retirada de ambas daquele espaço. A organização do evento lamenta o excesso de rigor e falta de sensibilidade da equipa no momento da abordagem a Sónia Tavares e Bárbara Guimarães, e apresenta um pedido de desculpas pelo desconforto causado às comentadoras da SIC Caras"*. O mesmo comunicado acrescenta ainda: *"Sobre o sucedido, a equipa de segurança do evento garante que não houve qualquer agressão às apresentadoras durante o ocorrido. Como informação, tendo em conta a dimensão do evento e para manter a boa ordem das suas operações, é regra padrão do festival que todos os profissionais credenciados e em serviço (cerca de 750 por dia) sigam procedimentos próprios, nomeadamente no que respeita a catering, acessos, entre outros"*.

A vice-presidente do Rock in Rio, Roberta Medina, também pediu desculpas publicamente pelo sucedido. *"O meu profundo respeito e admiração pela Sónia Tavares, artista que faz parte da história do Rock in Rio Lisboa e Brasil. Está claro que houve falha de comunicação e uma atitude equivocada e excessiva da nossa parte, compreensível na pressão de um evento desta dimensão, mas, ainda assim, inaceitável."* A empresária garantiu que vão *"rever os procedimentos para garantir que situações assim não se repitam". "Mais uma vez, as nossas desculpas à Sónia e também à Bárbara"*, findou.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: D.R.

O Rock in Rio Lisboa lamenta a situação ocorrida na noite de 16 de junho na Área Vip do festival, envolvendo as comentadoras da emissão da SIC Caras Sónia Tavares e Bárbara Guimarães, que levou à retirada de ambas daquele espaço.

A organização do evento lamenta o excesso de rigor e falta de sensibilidade da equipa no momento da abordagem a Sónia Tavares e Bárbara Guimarães, e apresenta um pedido de desculpas pelo desconforto causado às comentadoras da SIC Caras.

Sobre o sucedido, a equipa de segurança do evento garante que não houve qualquer agressão às apresentadoras durante o ocorrido.

O PEDIDO DE DESCULPAS No comunicado emitido pelo festival, a organização lamentou o *"excesso de rigor e falta de sensibilidade"* da equipa de segurança que atuou sobre Sónia Tavares e Bárbara Guimarães

Carlos Moedas
e Céline Abecassis-Moedas

CASAIS FAMOSOS BRILHAM NO ROCK IN RIO

O AMOR... ESTEVE NO FESTIVAL

Música boa e beijo na boca. Vários famosos e as suas caras-metades aproveitaram a maratona de concertos do primeiro fim de semana do Rock in Rio Lisboa.

Rock in Rio, Love in Rio. Este é um dos lemas do festival que celebra 20 anos em Portugal. E a verdade é que amor foi o que não faltou no Parque Tejo no primeiro fim de semana do evento. E, também, boa música. Entre beijos, abraços e algumas brincadeiras, vários casais bem conhecidos da nossa praça assistiram à maratona de concertos nos primeiros dois dias de festival, 15 e 16 de junho. Bruna Gomes e Bernardo Sousa, Cláudia Borges e Samuel Fortuna, Madalena Abecasis e Nuno Sebastião foram apenas alguns dos que andaram a espalhar amor na nova Cidade do Rock em Lisboa.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: ZITO COLAÇO

DÁ CÁ UM BEIJO Cláudia Borges e Samuel Fortuna, descontraídos e apaixonados.

Madalena Abecasis e Nuno Sebastião

Ricardo Carriço e Ana Rebelo

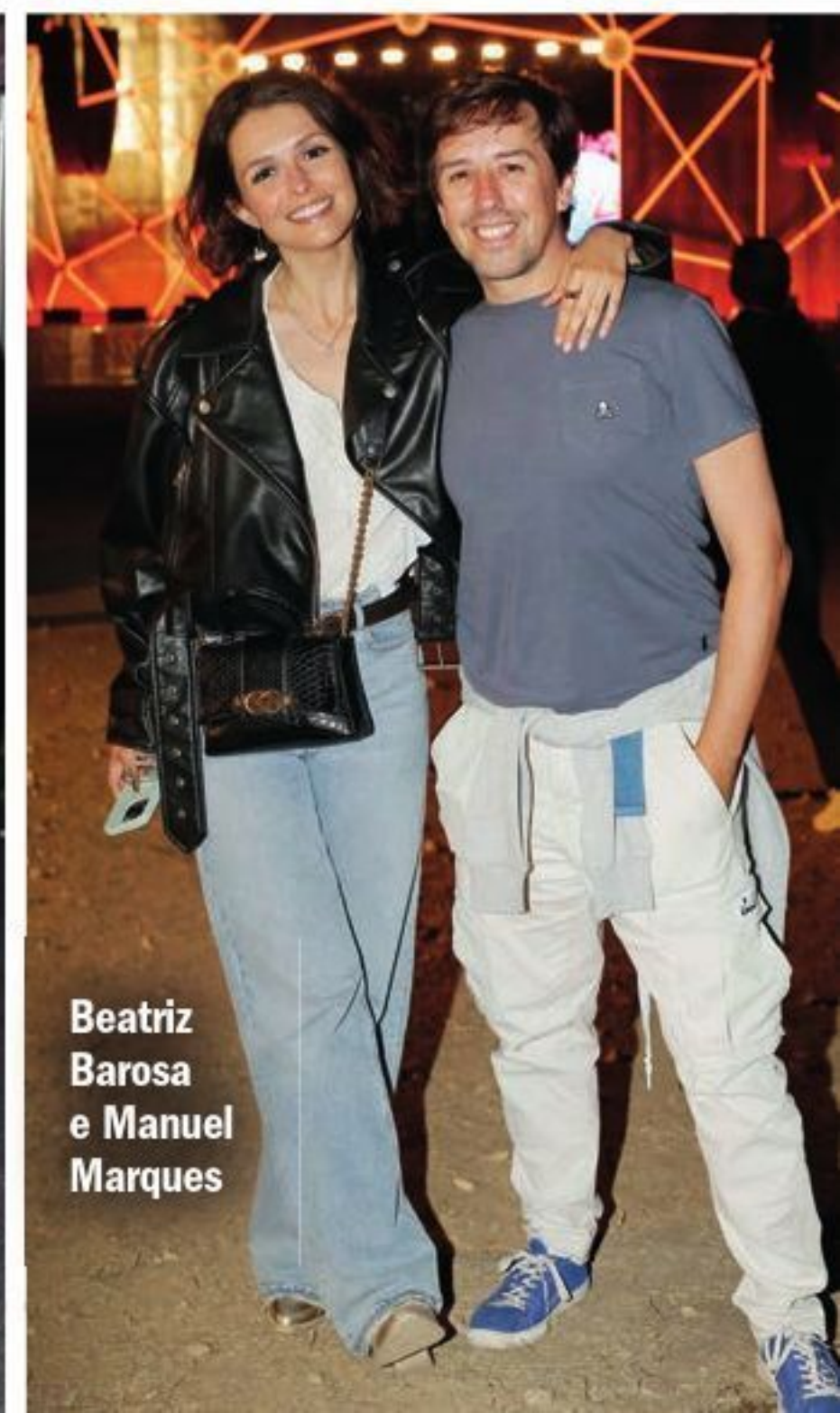
O ator Rodrigo Paganelli e Beatriz Silva namoram há pouco mais de quatro anos

Famosos andaram a espalhar amor e alegria na Cidade do Rock

Henrique Carvalho e Catarina Siqueira

José Gomes Ferreira e Anabela Pinto

Marta Atalaya e Tiago Correia

Bruna Gomes e Bernardo Sousa

Beatriz Barosa e Manuel Marques

Sofia Ribeiro

Catarina Miranda

Bárbara Norton de Matos

FAMOSAS EXIBEM *LOOKS* FESTIVALEIROS NA CIDADE DO ROCK

É SÓ ESTILO!

O Rock in Rio Lisboa 2024 já arrancou e as nossas estrelas apostaram todas as fichas no visual. No primeiro fim de semana do certame, houve de tudo: do básico ao extravagante, da explosão de cor aos padrões arrojados.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: ZITO COLAÇO

Joana Cruz

Iva Lamarão

Adriane Garcia

Carolina Patrocínio

Mariana Bossy

NO MEIO DA MULTIDÃO
O Chefe de Estado esteve entre as 80 mil pessoas que assistiram ao concerto do artista britânico no dia 16 de junho.

MARCELO REBELO DE SOUSA
APARECE DE SURPRESA NO CONCERTO DE ED SHEERAN

CANTOU, DANÇOU E (CLARO) TIROU *SELFIES*

O Presidente da República resolveu aparecer no concerto do artista, ao qual assistiu no meio da multidão. Bateu palmas, "abanou o capacete" e ainda houve tempo para as míticas fotografias com os festivaleiros.

Ed Sheeran foi o cabeça de cartaz do último dia do primeiro fim de semana de Rock in Rio Lisboa, 16 de junho. E seria, também, o centro das atenções durante o seu espetáculo, não fosse Marcelo Rebelo de Sousa ser seu fã e ter decidido aparecer de surpresa no concerto, que assistiu no meio da multidão – com as 80 mil pessoas que passaram pelo Parque Tejo nesse dia. Com a descontração que já lhe é característica, o Presidente da República cantou, abanou a cabeça com uns toques de dança e aplaudiu com as mãos no ar o cantor, durante um dos temas. Além disso, ainda houve tempo para tirar as míticas *selfies* com os festivaleiros que o abordavam. Esta não foi a primeira vez que Marcelo Rebelo de Sousa apareceu inesperadamente entre a plateia no Rock in - Lisboa. Na edição de 2022, o Presidente esteve a assistir ao concerto dos Duran Duran, no dia 25 de junho, no meio da multidão. Também nesse dia se divertiu a valer com todos aqueles que o abordaram.

Marcelo não se inibiu: enquanto batia o pé e abanava a cabeça, trauteava alguns temas do artista, de quem é fã

Texto: INÊS NEVES; Fotos: ZITO COLAÇO

Marcelo mostrou-se descontraído e, como já é habitual, não recusou tirar fotos com que lhe pedia...

UMA VIDA DE RECOMEÇOS
Aos 44 anos e com pesadas vivências na bagagem, a cantora tem agora a família com que sempre sonhou e uma carreira que a realiza.

ADRIANA LUA TEM UMA HISTÓRIA INSPIRADORA

"ACONTECEU MUITA COISA TRISTE NA MINHA VIDA, MAS EU DECIDI SER FELIZ"

A cantora brasileira fala da sua infância traumática – esteve 13 anos proibida de ver a mãe –, da mudança para Portugal, da carreira na música e de como os filhos a levaram a fazer as pazes com o passado.

Foi o amor que trouxe Adriana Lua para Portugal há 21 anos. Veio sem certezas, sem saber como iria ser a sua vida. Na mala trazia apenas os sonhos de uma jovem de 23 anos e para trás deixou uma carreira musical já consolidada no Brasil. A incerteza do futuro não a assustou, pois desde muito nova que foi "obrigada" a "*recomeçar várias vezes*". Tinha três anos quando os pais se separaram e foi levada para longe da mãe, por vontade do pai e da madrasta. E só quando o casamento destes chegou ao fim voltou a encontrar a progenitora. Tinha 17 anos. Desde aí, decidiu ouvir o coração e aventurar-se na vida. Hoje, aos 44, garante ter feito as pazes com o passado. Uma "*cura*" que diz ter começado quando foi mãe pela primeira vez – Luana, de 19, e Salvador, de sete, são fruto da anterior relação que a trouxe para Lisboa, e Santiago, de três, do atual casamento com o empresário Francisco Carvalho. O arranque da *tournée Pára Tudo* – a 30 de junho no Luxemburgo e 13 de julho em Vila Verde – foi o mote para esta franca e descontraída conversa com a *NOVA GENTE*.

Foi mesmo o amor que a trouxe para Portugal quando tinha 23 anos?

Fui traída pelo coração, sim. O meu ex-companheiro queria abrir cá um negócio e eu vim aqui de férias. Gostei, voltei para o Brasil e regressei novamente de férias, mas acabei por ficar de vez. Não voltei nem para ir buscar as minhas coisas. Com a malinha com que vim, fiquei. E, assim, começou a minha história. Foi uma mudança radical, mas não me arrependo de nada. Vim sem saber exatamente como começaria a minha vida aqui novamente, mas logo a seguir tive o convite da Espacial e voltei para a música.

"Estou sempre disposta a recomeçar a qualquer momento. Recomeçar não é fraqueza, é força"

Veio à aventura...

Eu já tinha feito uma aventura destas antes. Saí de Pernambuco, onde estava a minha família toda, e fui sozinha para a Baía, sem conhecer ninguém. Quando acabou o meu estágio no Banco do Brasil, peguei todas as minhas economias, comprei uma passagem para uma pessoa amiga ir por mim um mês antes e arranjar um apartamento. E quando ela disse "*já tens apartamento*", acabei o estágio, peguei nas minhas coisinhas e fui embora. Tinha 19 anos.

A Adriana é do verbo ir. É também desapegada às coisas e às pessoas?

Sempre fui muito desapegada, sim, o que não significa que não sinta falta das pessoas. Mas entendo que quando sentimos que temos de ir para algum lugar, temos de voar. E digo isso aos meus filhos. A Luana foi para os Estados Unidos estudar aos 18 anos. E eu disse-lhe exatamente o que dizia para mim: *"Voa, passarinho"*. E os bens materiais nunca me prenderam em lado nenhum. Estou sempre disposta a recomeçar a qualquer momento. Hoje em dia, penso duas vezes por causa dos meus filhos, mas não me prendo a nada. Recomeço facilmente qualquer coisa na minha vida. Recomeçar não é fraqueza. Muito pelo contrário, significa mesmo força, garra.

Na sua história, recomeçar significa mesmo força. Teve de o fazer muitas vezes desde pequena, não foi?

Sim. Os meus pais separaram-se quando eu tinha três anos. E fui viver com o meu pai e a minha madrasta, que me proibiram de ver a minha mãe. Só aos 17 anos, quando o casamento deles acabou, e eu saí de casa, decidi que eu ia procurar a minha mãe. Pedi à minha tia, que era a pessoa que ainda tinha contacto com ela e sabia mais ou menos onde ela estava. Então, fui ao seu encontro no Rio de Janeiro. Foi mais um recomeço. Durou pouco, porque ela faleceu quatro ou cinco anos depois. Foi pouco, mas valeu a pena. Nesse tempo tivemos contacto, mas não tanta proximidade, porque eu morava no Recife, depois mudei-me para a Baía, e ela no Rio de Janeiro. Não existia tanta informática, tantos meios como existem agora, mas conseguimos ter contacto.

Porquê tão tarde? Porquê só aos 17 anos?

Porque eu tinha medo de enfrentar o meu pai e a minha madrasta. Era um assunto proibido dentro de casa. A única pessoa com quem eu e a minha irmã falávamos sobre a ➤

minha mãe era essa tia. Então, só quando eu saí de casa disse: *"Chega, agora eu já não estou aqui, agora vou seguir a minha vida, vou fazer aquilo que acho que tenho direito de fazer"*.

Tinha outros irmãos?

Tenho uma irmã de pai e mãe que morava comigo. E a minha madrasta tinha mais quatro filhas, mas não moravam connosco e reencontrávamo-nos aos fins de semana. Somos todas hiperamigas, mesmo carne e osso. A minha madrasta era péssima, mas a irmandade era maravilhosa. Foi e é.

Conseguiu fazer as pazes com esse passado?

Sim, graças a Deus. Estou mesmo curada já há algum tempo. Na verdade, acho que essa cura começou desde que fui mãe. Depois de sermos mães, entendemos muita coisa. Depois, esse processo foi mais profundo e mais curador quando a minha mãe morreu. Aí, procurei ajuda, fui para um psicólogo durante um tempo, fui tentar entender os meus porquês, que eram muitos. E hoje sinto-me completamente curada. Tanto que estive no Brasil há pouco tempo por causa da minha madrasta, ela está doente. Vivo perfeitamente com a minha história. Acho que a minha história não é, de todo, uma coisa para as pessoas terem pena ou dizerem *"coitada, ela teve uma história infeliz"*. Não, acho que é exatamente o contrário. Realmente, aconteceu muita coisa triste na minha vida quando eu era criança, mas, quando essas coisas acontecem, temos dois caminhos: cura e segue feliz, ou leva o resto da vida arrastando.

"A minha história não é uma coisa para as pessoas terem pena ou dizerem *'coitada, ela teve uma história infeliz'*"

Escolheu o da cura...

Eu e a minha irmã escolhemos a cura e ser felizes, e somos mesmo muito felizes, unidas. Falo diariamente com a minha madrasta e com o meu pai... É quase como se tivesse passado um pano e apagado tudo. E é muito bom, é maravilhoso ser assim. Não há mágoa, é mesmo leve. Acho que a vida é mesmo isso, não vale a pena arrastarmos as coisas que nos trouxeram tristeza. Não acrescenta em nada,

"Os meus pais separaram-se quando eu tinha três anos (...) O meu pai e a minha madrasta proibiram-me de ver a minha mãe. Só a reencontrei aos 17 anos"

não muda nada. E eu faço isso em tudo na minha vida. A minha separação do pai dos meus dois filhos mais velhos, após 14 anos juntos, também foi muito difícil no início.

Por ter ficado cá sozinha com dois filhos?

Tinha a minha irmã, que já morava cá, porque, quando a minha mãe morreu, eu trouxe a minha irmã e alguns dos meus sobrinhos para morar aqui. A separação foi difícil porque era uma coisa que eu não queria jamais que acontecesse. Talvez pelo trauma da separação dos meus pais. Sempre desejei que os meus filhos não passassem por aquilo que eu tinha passado. Custou-nos muito, custou aos dois, mas superei. E uma das coisas que sempre repeti para ele foi: "*Vamos viver aquilo que foi bom, não deixar o que não foi legal ser mais forte do que os 14 anos que foram bons*". Durou o tempo que tinha de durar. Tudo tem o seu tempo, tudo acontece porque tem de acontecer. E eu sou feliz assim.

Conseguiu não passar esse peso da separação para os filhos...

Acho que sim. Temos também de respeitar o tempo e o processo de cada um. A minha filha, que era mais velha, acho que foi a que sentiu

"Estou mesmo curada já há algum tempo. Acho que essa cura começou quando fui mãe"

mais. Ela tinha 13 anos na altura. Já percebia tudo aquilo que estava a acontecer e sofreu mais, mas entendeu e estamos superbem. Entretanto, casei-me com o Francisco, temos um filho em comum e cinco ao todo, e vivem como se fossem todos irmãos de verdade.

Como assim?

O meu atual marido tem dois filhos do primeiro casamento. Então, é: dois dele, dois meus e um nosso. E amam-se todos verdadeiramente. Não é o sangue que faz uma família e eles sabem disso. E ver a união dos meus filhos, dos cinco, é o melhor presente que tenho, a melhor referência que eu tenho de família.

Há arrependimentos de se ter mudado para Portugal?

Eu sou mesmo muito agradecida. Não vou dizer que não me questiono pelo lado profissional. Claro que sim. Questiono-me se tivesse continuado lá, se teria alcançado um espaço maior na música, se teria tido mais sucesso. Mas também não faço disso uma frustração na minha vida, porque conquistei outras coisas que têm mais valor do que o lado profissional, que é a família. Eu sempre fui muito família, sempre tive o sonho de ter uma família.

Nunca pensou voltar para o Brasil?

Já tive a oportunidade de voltar e não quis. É o que eu digo... às vezes, quando estou a preparar, por exemplo, um espetáculo, ou estou a ver um *show* de algum outro artista, vem o pensamento de: "Se eu estivesse lá, como é

DE VOLTA À ESTRADA
Adriana prepara o regresso aos palcos com a *tournée Pára Tudo*, que começa a 30 de junho no Luxemburgo e a 13 de julho em Portugal, em Vila Verde.

que seria? Será que teria chegado ali? Será que, se estivesse no Brasil, o meu *show* ia ser assim?" Nesses momentos, questiono-me, mas não fico triste nem me arrependo. Acredito que tudo acontece como tem de acontecer. Acho que a minha história tinha de ser esta.

Conquistar o mercado português foi um caminho difícil?

Quando cheguei, fui muito bem recebida e trabalhei muito, mesmo. Acho que também tive sorte, porque, quando vim, a música brasileira estava na berra. Depois, deixou de ser tendência e aí foi difícil manter-me. Tive de me adaptar ao que estava na moda. E, graças a Deus, posso dizer que tenho essa facilidade, não é um sacrifício cantar outros ritmos. Eu gosto. Todos os trabalhos têm altos e baixos e nós temos de nos adaptar. Parei na pandemia, foi tudo lá para baixo. Depois, tentei voltar e foi um momento mais difícil porque tinha sido mãe e quis viver a minha última maternidade de verdade. Nas duas primeiras, assim que os meus filhos nasceram, fui logo para a estrada. Agora disse: "*Não, quero curtir, quero ver crescer, quero ver andar, quero dar o biberão, quero acordar de madrugada, nem que seja 50 mil vezes, não quero que seja alguém a tomar conta, mais uma vez, do meu filho*". Só quando me senti realmente preparada é que voltei. E agora estou aqui de novo com os novos temas **Na Mesa ao Lado**, **Pára Tudo** e **Só Dá Você**. Tenho muita saudade de estar na estrada.

“Pergunto-me: se tivesse ficado no Brasil teria mais sucesso na música? Se calhar. Mas aqui ganhei a minha família”

A *tournée* está quase a arrancar...

Começa já no dia 30 de junho. O Salvador está louco para vir comigo e diz-me: "*Ó mãe, eu quero ir para o palco contigo*". Quando posso, levo-os. Gosto de os ter comigo. Apesar de, às vezes, ser mais stressante, pois fico preocupada se está frio, se precisam de um casaco, e mais não sei o quê, porque eles querem estar no meio da festa e não dentro do camarim. Mas tenho um clube de fãs maravilhoso, que já se tornou família. Com a Luana, por exemplo, quando ela ia comigo, eu só a via no final do espetáculo. Chegava e ia com o pessoal do clube de fãs. Eu não sou nada aquela mãe-galinha que diz "*ai, não vai pegar a minha filha*". Não, não. Eu digo "*leva e traz no final*". Ela ia para a casa deles, relaxava e voltava. Muitos deles acabaram por se tornar amigos verdadeiros e, quando vêm a Lisboa, vêm para a minha casa. É muito gostoso. Isso é o que eu mais sinto falta, dessa relação que crio com as pessoas do espetáculo, dos meus fãs. Não os consigo ver como se fossem estranhos, até porque muitos deles fazem um esforço muito grande – tanto financeiro como físico – para me acompanhar e estar em quase todos os concertos. Fico mesmo emocionada de ver, fico mesmo de coração cheio.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: NUNO MIGUEL MOREIRA

APANHAR ONDAS
Vittorio, de 13 anos, é o único filho da apresentadora e é um grande fã da prática de *surf*

ADRIANE GALISTEU MOSTRA CORPO DE SONHO EM DIA DE PRAIA NO RIO DE JANEIRO

DIA DE *SURF* E DE RENOVAR O BRONZEADO

A apresentadora brasileira, de 51 anos, é uma adepta fervorosa do exercício físico e foi "apanhada" com o filho a aproveitar o bom tempo para exercitar o corpo.

Adriane Galisteu e o filho, Vittorio, foram surpreendidos por fotógrafos na Praia de Ipanema, no Rio de Janeiro, no passado domingo, dia 9 de junho, a praticar desporto. Enquanto a apresentadora, de 51 anos, aproveitou o bom tempo para correr, de roupa desportiva, o filho mostrou as suas habilidades com as ondas, em cima da prancha de *surf*. O menino, de 13, é o único filho de Galisteu e do empresário Alexandre Iódice, e já foi várias vezes fotografado a praticar este desporto.

Dona de um corpo escultural, a comunicadora não esconde que é fã de exercício físico, e os resultados estão à vista de todos. Já nas redes sociais, Adriane também partilhou com os fãs alguns registos deste dia bem passado com o filho, a divertir-se ao sol, onde aproveitou também para renovar o bronzeado. "*Um pouquinho de um domingo delicioso com tudo que eu amo!*", escreveu na legenda das fotografias publicadas na sua conta de Instagram, onde somou inúmeros elogios dos seguidores.

Ao longo do dia, Adriane pegou na câmara fotográfica e capturou vários momentos do menino nas ondas, ao lado do instrutor. Ao notar a presença dos fotógrafos, não ficou inibida nem envergonhada, mostrando-se bem-disposta e sorridente, fotografando de volta quem a "apanhou".

A comunicadora fez o seu treino de corrida enquanto o filho teve aulas de *surf* com um instrutor

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: AGNEWS

Sorridente, Adriane brincou com os fotógrafos no local e apontou--lhes a câmara

CORPO ESCULTURAL
Dona de um físico de sonho, Adriane já assumiu ter uma rotina de treinos bastante intensa para manter o corpo tonificado.

JENNIFER LOPEZ E BEN AFFLECK ACUSADOS DE ENGANAR A IMPRENSA

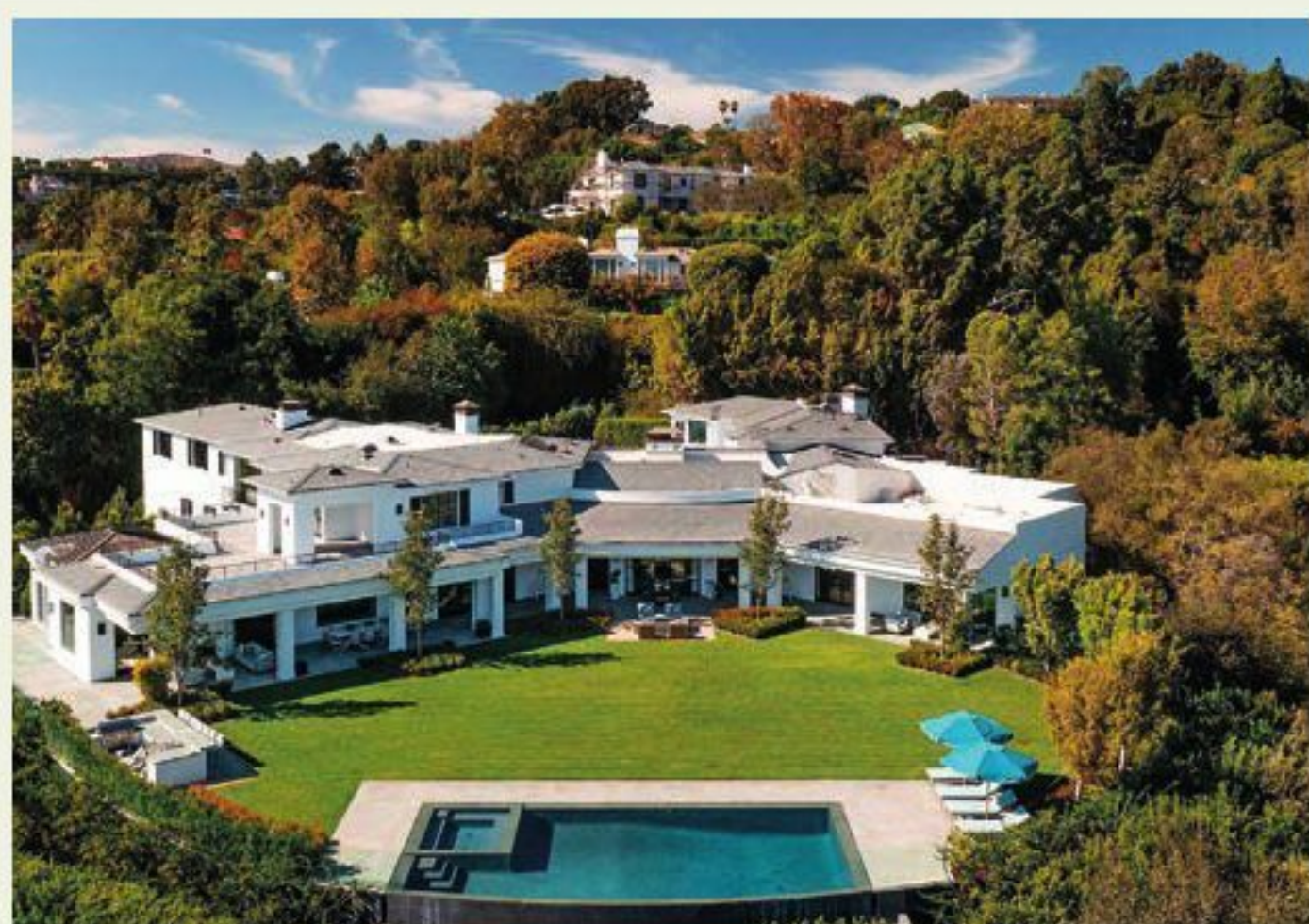
SEPARAÇÃO PODE SER ESTRATÉGIA

Uma especialista em relações públicas acredita que os rumores do fim do casamento possam ter sido criados para "esconder" os falhanços que a cantora tem sofrido nos últimos meses.

A relação de Jennifer Lopez, de 54 anos, e Ben Affleck, de 51, continua a dar muito que falar. Nas últimas semanas surgiram vários boatos de que o casal poderia estar já separado, ou pelo menos à beira da rutura, não apenas devido a problemas pessoais mas também pelas decisões profissionais que ambos têm tomado.

Embora nenhum dos artistas tenha confirmado ou desmentido estes rumores, o ator tem, segundo a Imprensa internacional, entrado em desacordo com a equipa criativa da cantora, pedindo uma reforma completa da carreira desta. Afinal, os últimos álbuns de JLo têm estado muito abaixo das expectativas e o filme **Atlas**, que esta fez para a plataforma Netflix, foi alvo de várias críticas, apesar das elevadas audiências conquistadas.

"Não é incomum que celebridades enfrentem estes rumores nos momentos mais desafiadores das carreiras"

Ainda de acordo com notícias vindas a público, Ben alega que Jennifer está sobrecarregada com projetos de pouca qualidade e cercada de pessoas *"prejudiciais à sua carreira"*. Porém, apesar de todos os rumores que dão conta do fim da relação, uma especialista em relações públicas chamada Mayah Riaz disse, numa entrevista ao jornal **The Mirror**, que esta separação poderá ser uma estratégia do casal para desviar as atenções dos fracassos da artista. *"Em março, a Jennifer cancelou as últimas sete datas da tournée. Já em abril, o nome da mesma foi alterado de This Is Me... Now para This Is Me... Live: The Greatest Hits. Não é de admirar que surjam especulações sobre os rumores do divórcio à volta dela e de Ben, que poderiam muito bem ter sido criados para desviar as atenções da queda da sua carreira"*, disse a especialista, acrescentando que "*não é incomum que celebridades enfrentem estas especulações e rumores, principalmente durante os momentos mais desafiantes das suas carreiras*", rematou.

CASA À VENDA POR 55 MILHÕES DE EUROS

Apesar de o divórcio não ter sido oficialmente confirmado, os dois artistas colocaram à venda a casa na qual moravam em Beverly Hills, na Califórnia, nos Estados Unidos da América. As imagens da mansão estão disponíveis em plataformas de imobiliárias americanas, e o valor está estimado em cerca de 55 milhões de euros.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: SHUTTERSTOCK

GLEN POWELL APONTADO COMO O SUCESSOR DE TOM CRUISE OU LEONARDO DICAPRIO

A NOVA SENSAÇÃO DE HOLLYWOOD

O ator protagonizou o filme de sucesso *Todos Menos Tu* ao lado de Sydney Sweeney

É bonito, tem um corpo definido... e muito talento. Com um currículo já extenso no cinema, e com vários sucessos, o ator tem cada vez mais corações a palpitarem por si.

Atualmente a colher os frutos do sucesso do filme para a plataforma da Netflix **Hit Man**, uma comédia romântica que tem sido um fenómeno, Glen Powell tem conquistado cada vez mais fãs, não apenas pela sua beleza e corpo de sonho mas também pelo talento que tem vindo a demonstrar em cada produção em que está envolvido. Aos 35 anos, o ator lutou durante vários anos para se estabelecer no mercado de Hollywood e está, finalmente, a conquistar o seu lugar ao sol, sendo até considerado por muitos o sucessor de grandes astros como Tom Cruise – Powell contracenou com este na sequela de **Top Gun** – ou Leonardo DiCaprio.

A ascensão de Powell em Hollywood teve início em 2015, quando integrou o elenco da

"Parte do nosso trabalho é fazer tudo para ajudar a vender os filmes"

série de comédia e horror **Scream Queens**. Mas foi a sua obsessão pelas bilheteiras que tornou o ator um dos preferidos dos produtores americanos. *"Se queremos esta carreira, parte do nosso trabalho, uma parte bastante importante, é fazer tudo o que pudermos para ajudar a vender os filmes"*, explicou o ator, numa entrevista ao **Hollywood Reporter**. E foi assim que o filme **Todos Menos Tu** conquistou o mundo, devido ao árduo trabalho feito por Glen. Apesar de a estreia ter sido péssima, arrecadando apenas seis milhões de euros em três dias, a promoção realizada pelo ator acabou por fazer com que o projeto alcançasse o incrível valor de 205 milhões de euros, durante o tempo em que esteve nas salas de cinema.

Mas o talento do ator não se fica apenas pela prestação à frente das câmaras. Powell ajudou a produzir e a escrever o guião de **Hit Man**, um filme baseado numa história real, passada no Texas, de um homem que trabalhava para a polícia de Houston como um assassino disfarçado. Se dúvidas houvesse de que o sucesso do ator vinha apenas dos músculos e da beleza, estas têm sido completamente dissipadas pelas provas dadas nas várias áreas em que está envolvido.

TALENTO NAS VÁRIAS ÁREAS
Além da beleza e dos músculos que têm conquistado os fãs, o ator tem mostrado talento em diversas áreas, tanto à frente como atrás das câmaras.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: D.R.

A princesa de Gales subiu à varanda do Palácio de Buckingham, acompanhada pela família real

KATE MIDDLETON MARCA PRESENÇA NUM DOS EVENTOS MAIS FAMOSOS DO REINO UNIDO

O REGRESSO TRÊS MESES APÓS DIAGNÓSTICO DE CANCRO

A princesa de Gales surpreendeu ao comparecer nas celebrações do aniversário oficial do rei Carlos III. Os súbditos reuniram-se em frente ao Palácio para a ver.

O ANIVERSÁRIO OFICIAL DO REI
O Trooping the Color celebra o aniversário oficial do rei, apesar de este só fazer anos em novembro.

Kate Middleton esteve no desfile de comemoração do aniversário oficial do rei Carlos III, tradicionalmente conhecido como Trooping the Color, e fez-se acompanhar pelo marido – o príncipe William –, os três filhos (George, Charlotte e Louis) e pelos restantes membros seniores da realeza britânica. Esta foi a primeira vez que a princesa de Gales foi vista em público depois de ter comunicado, a 22 de março deste ano, que tinha sido diagnosticada com um cancro e, por isso, estava a fazer tratamentos de quimioterapia.

Ao lado dos filhos, a futura rainha de Inglaterra surgiu muito sorridente e acenou aos súbditos que se reuniram na Avenida The Mall e nas redondezas do Palácio de Buckingham, em Londres. Nem a chuva demoveu a multidão, que ficou em êxtase ao ver Kate Middleton. A princesa surgiu com um vestido branco, da estilista Jenny Packham, com um chapéu preto e branco, de Philip Treacy, e com o broche do regimento da Guarda Irlandesa.

Depois do desfile, a princesa de Gales esteve presente na varanda do Palácio de Buckingham e mostrou-se sempre alegre e cúmplice de toda a família.

Novidades sobre o estado de saúde

Um dia antes do Trooping the Color, Kate atualizou o seu estado de saúde, através de um comunicado que divulgou nas redes sociais. Referiu que ainda tem *"mais alguns meses"* de tratamentos pela frente e que *"ainda não está fora de perigo"*. No entanto, optou por dirigir uma palavra aos súbditos para os tranquilizar, principalmente depois de a Imprensa britânica ter avançado

EM BOA COMPANHIA
Kate Middleton surgiu sorridente, acompanhada pelos três filhos: George, de dez anos, Charlotte, de oito, e Louis, de seis.

que a também duquesa de Cambridge e da Cornualha estava pior do que aquilo que se dizia.

A mulher de William confirmou ainda que os tratamentos de quimioterapia estão a ter *"um bom progresso"*, ainda que existam *"dias bons e dias maus"*. *"Nesses dias maus sentes-te fraca, cansada e tens de dar descanso ao teu corpo. Nos dias em que me sinto bem o suficiente, é uma alegria interagir com a vida escolar, passar tempo com coisas que me dão energia e positividade, bem como começar a fazer algum trabalho a partir de casa"*, contou Kate.

O regresso aos eventos públicos fez-se no sábado e a princesa espera poder retomar, aos poucos, a sua agenda de trabalho. *"Espero juntar-me em alguns eventos públicos no verão, mesmo sabendo que ainda não estou fora de perigo. Estou a aprender a ser paciente, especialmente com a incerteza. Levar um dia de cada vez, ouvir o meu corpo e permitir-me tirar este tempo necessário para me curar"*, completou.

Note-se que, em janeiro deste ano, Kate Middleton submeteu-se a uma cirurgia abdominal e, desde então, afastou-se da vida pública, não revelando logo o problema de saúde que tinha. Só dois meses depois, após muita especulação, é que a mulher de William gravou um vídeo a confirmar o diagnóstico de cancro. G

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: REUTERS

HUGH GROSVENOR, DUQUE DE WESTMINSTER, SUBIU AO ALTAR COM *OLIVIA HENSON*

CASAMENTO REAL DO ANO COM AUSÊNCIAS DE PESO

Da família real britânica, só os príncipes Eugenie e William assistiram à cerimónia que uniu o afilhado de Carlos III – ele que é um dos homens mais ricos do Mundo – à atual mulher. Não estiveram na festa o rei e padrinho e a mulher, que estavam em França, nem Kate, que se encontra a fazer quimioterapia, e nem sequer os duques de Sussex, Harry e Meghan Markle.

A princesa Eugenie de York surgiu sozinha e acabou por fazer companhia ao primo William

O príncipe William teve a tarefa de encaminhar os convidados para os seus lugares

O casamento do afilhado de Carlos III, Hugh Grosvenor, o 7.º duque de Westminster e o homem mais rico do Reino Unido com menos de 40 anos (tem 33), com Olivia Henson, de 31, decorreu no passado dia 7 de junho, em Chester, no norte de Inglaterra, e contou com a presença dos amigos, os príncipes Eugenie de York e William de Gales, entre muitas outras figuras da aristocracia britânica, num total de 400 convidados.

Os primos, a filha do príncipe André e de Sara Ferguson, e o filho do monarca inglês com Lady Di, respetivamente, foram, aliás, os únicos membros da família real britânica a marcar presença, notando-se por isso várias ausências de peso. O rei Carlos III e a mulher, a rainha Camilla, encontravam-se em França, nas comemorações do 80.º aniversário do Dia D, enquanto a princesa Kate Middleton, mulher de William, faltou à cerimónia por se encontrar a fazer quimioterapia, ela que atravessa uma luta contra o cancro. Houve também quem notasse a falta do filho mais velho de William e de Kate, George, por ser afilhado do noivo, porém a explicação não tardou a chegar. Por se tratar de um dia de semana, o pequeno príncipe não pôde faltar às aulas. Quem também não esteve e já era de esperar foi Harry, Meghan e os dois filhos, sendo que também Archie, o mais velho, é afilhado do duque de Westminster. Há quem diga que nem sequer foi convidado pelos noivos a estar no casamento, de modo a evitar o reencontro de Harry com o irmão William, que acabaria por chamar todas as atenções, tirando o protagonismo à noiva e a um dia que todos queriam que fosse especial e inesquecível pelas melhores razões.

Hugh Grosvenor, que herdou o título de Duque de Westminster em 2016 após a morte do seu pai, possui um património líquido estimado em 12 mil milhões de libras (aproximadamente 14 mil milhões de euros).

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: MARK STEWART/CAMERAPRESS/CONTACTOPHOTO e BENJAMIN WHEELER

A noiva usou um véu que era da sua trisavó e a tiara Fabergé Myrtle Leaf da família Westminster

Ao fim de três anos de namoro, Olivia e Hugh subiram ao altar, perante 400 convidados

ELES NÃO FORAM

Os monarcas de Inglaterra, Camilla e Carlos, encontravam-se em França, nas comemorações do 80.º aniversário do Dia D. Já Harry e Meghan não foram convidados para evitar constrangimentos. E Kate encontra-se a fazer quimioterapia.

Os reis Camilla e Carlos III de Inglaterra

Harry, Meghan e os dois filhos

Kate Middleton

Nunca perca de vista a sua fé com os ímanes dos santos populares. Estas pequenas obras de arte são uma maneira de trazer a espiritualidade à sua rotina diária.

Limitado ao *stock* existente

Ação em opção de compra Ímanes com Figuras dos Santos Populares com a revista *NOVA GENTE*. Duração: De 5 a 21/06/2024. Preço unitário: € 2. Venda em paralelo.

APÓS O FIM DO PERÍODO DE VENDA EM BANCA AINDA É POSSÍVEL ENCOMENDAR.

PODE FAZÊ-LO ATRAVÉS DOS SEGUINTES CONTACTOS:

PODE COMPRAR ISOLADAMENTE EM QUALQUER PONTO DE VENDA

Tel.: **219 238 231** • *E-mail:* **encomendas@impala.pt**
(das 9 às 13 h e das 14 às 17.30 h)

ESTE VERÃO, *FUJA DAS PRAIAS* CONVENCIONAIS!

14 PARAÍSOS para mergulhar na Natureza

Vai passar as suas férias de verão em Portugal, mas quer fugir das praias cheias de gente? Revelamos alguns lugares maravilhosos que tem de visitar... e aproveitar para dar uns mergulhos!

REFRESQUE O CORPO E A MENTE!

O verão está aí à porta, mas há quem já esteja de férias e a aproveitar os dias de calor que se têm feito sentir por todo o País. Se muitos rumaram a destinos paradisíacos no estrangeiro, outros tantos optaram por desfrutar do melhor que temos em Portugal. Se é uma dessas pessoas, não se preocupe, porque tem muitas paisagens para ver e muitos lugares de cortar a respiração onde pode refrescar-se.

Nesta altura, as praias enchem-se de gente e há quem opte pelo campo e pela montanha para passar uns dias mais tranquilos. Mas isso não o vai impedir de poder dar uns mergulhos! Portugal está cheio de praias fluviais, piscinas naturais e cascatas escondidas que vai querer visitar neste verão! A **NOVA GENTE** mostra-lhe algumas delas.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: SHUTTERSTOCK e D.R.

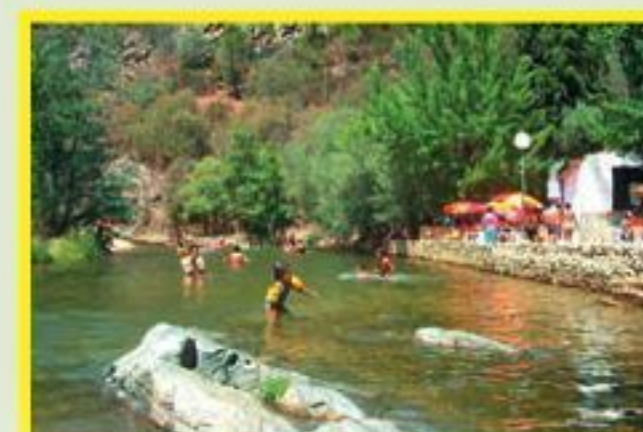
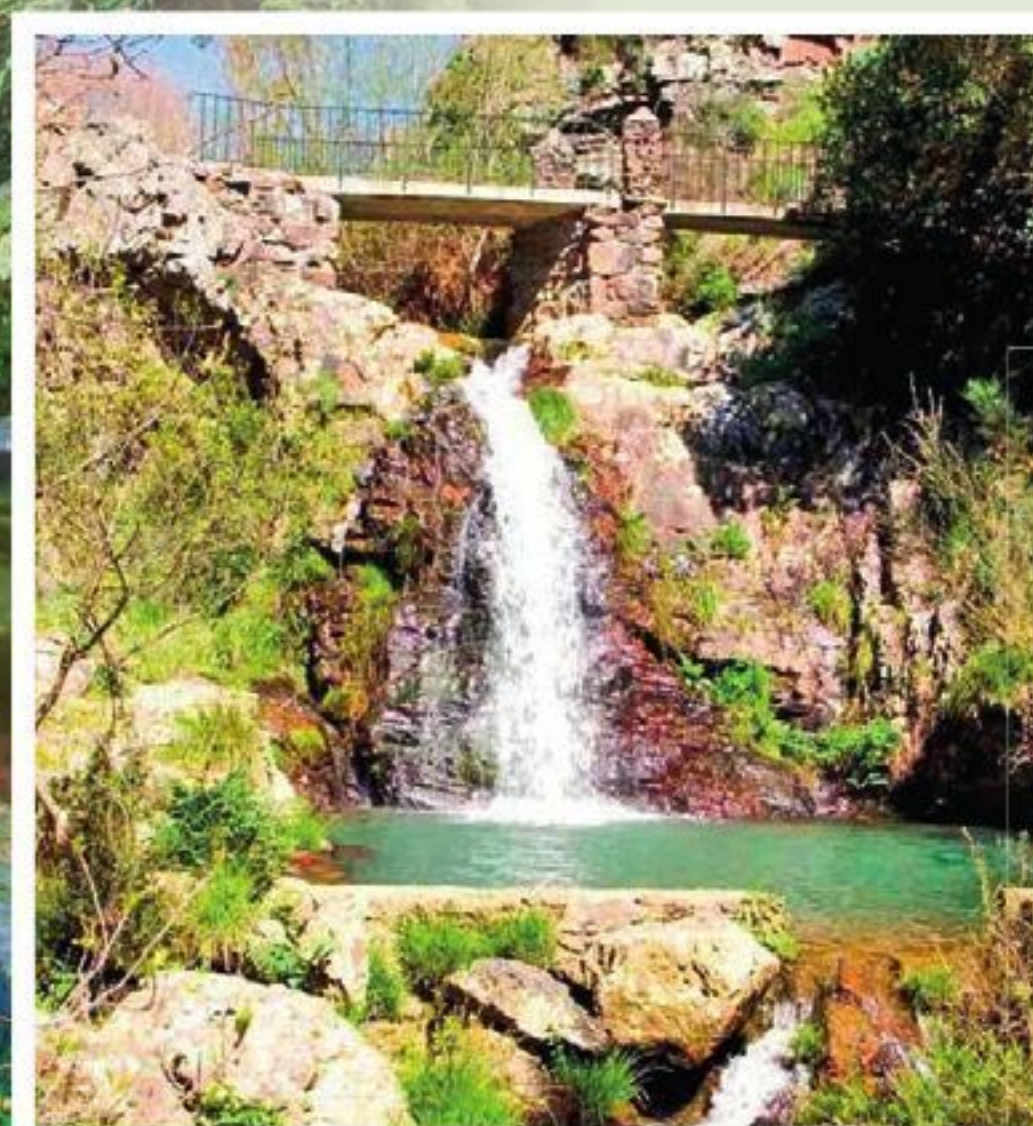
POÇO DA GOLA
LINDOSO

- **Localização:** Parque Natural Peneda-Gerês, perto da aldeia de Lindoso
- **Como chegar:** Vá de carro até à aldeia de Parada e depois siga um trilho a pé de 600 metros (ida e volta)

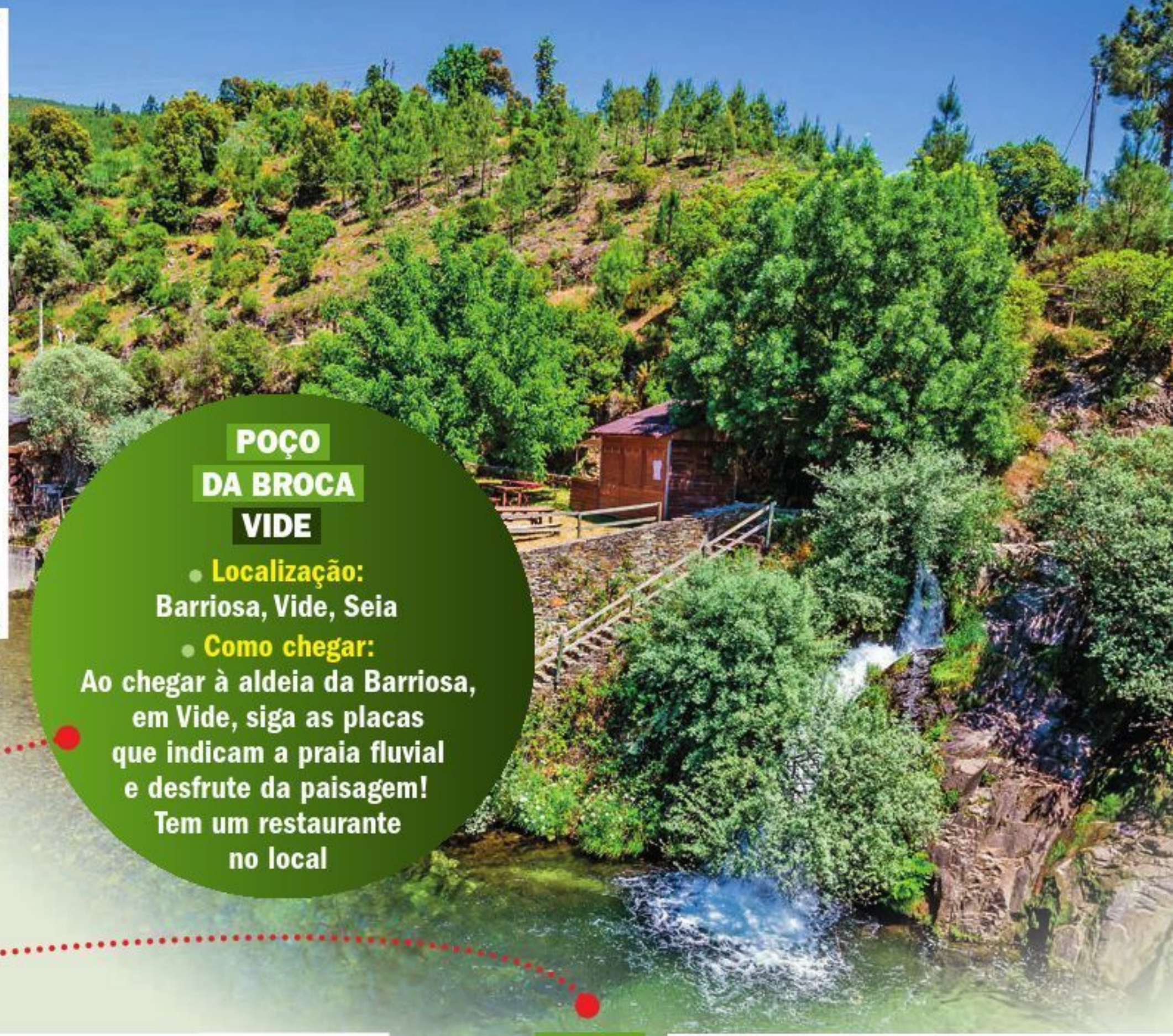
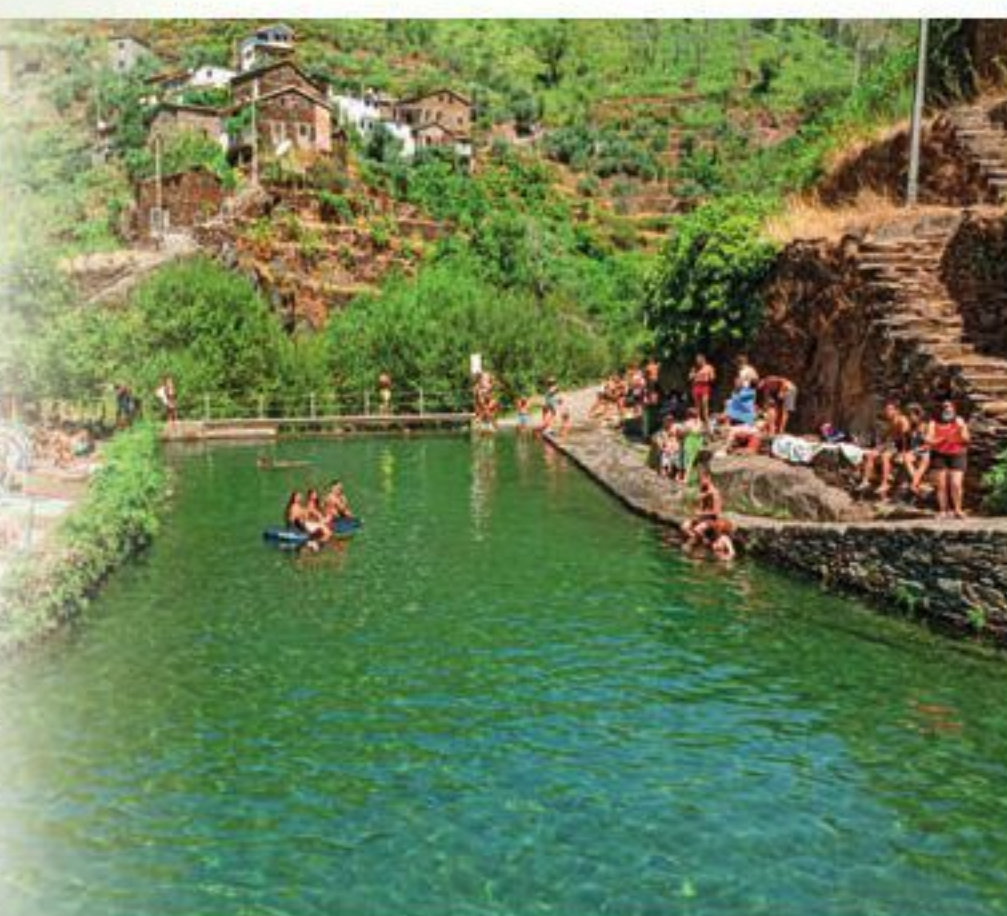
PISCINA DAS MARÉS
LEÇA DA PALMEIRA

- **Localização:** Matosinhos, Porto
- **Como chegar:** Há transportes públicos a saírem do Porto que param nesta zona turística. Fica localizada na praia de Leça da Palmeira, perto da praia de Matosinhos.

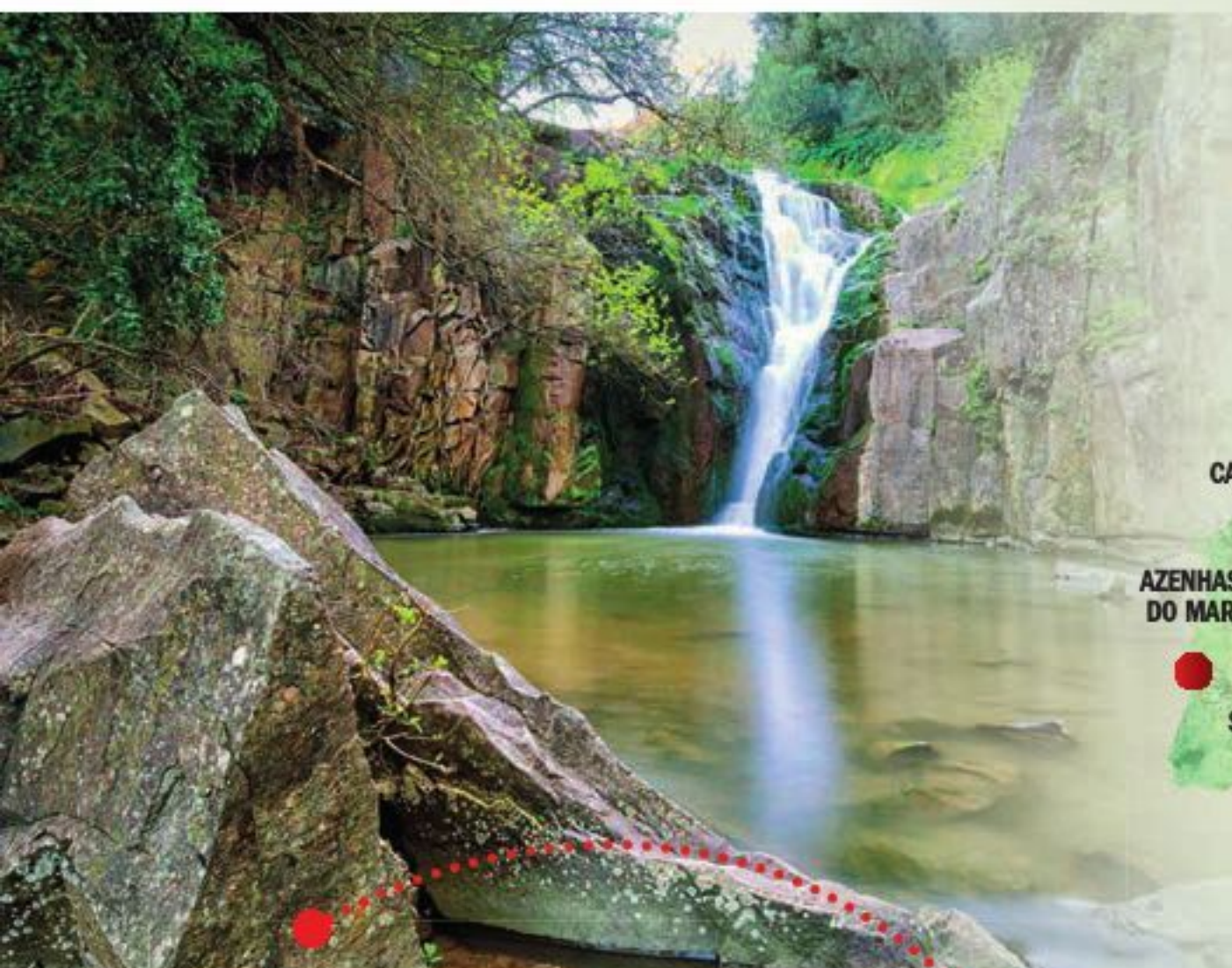
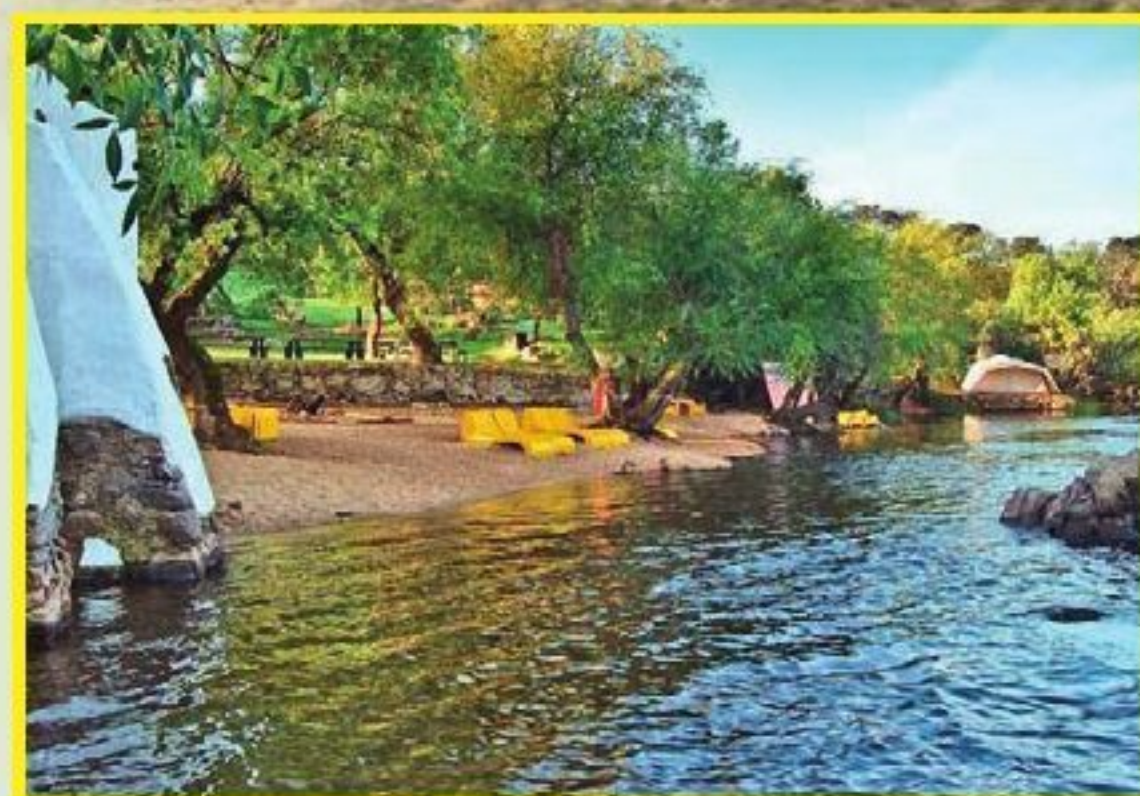
FRAGA
DA PENA
SERRA DO AÇOR

- **Localização:** Mata da Margaraça, Arganil
- **Como chegar:** Depois de estacionar o carro, espera-o uma caminhada de 200 metros muito acessível

PRAIA FLUVIAL
DO PENEDO FURADO
VILA DE REI

- **Localização:** Vila de Rei, Castelo Branco
- **Como chegar:** A praia tem bons acessos e um parque de estacionamento. Se quiser fazer os passadiços, leve calçado adequado

FONTE DOS AMORES
BOTICAS
Localização: Carvalhelhos
Como chegar: Quando chegar a Carvalhelhos, siga as indicações para a Fonte dos Amores e o Castro de Carvalhelhos, prepare-se para uma caminhada!
POÇO DA BROCA
VIDE
Localização: Barriosa, Vide, Seia
Como chegar: Ao chegar à aldeia da Barriosa, em Vide, siga as placas que indicam a praia fluvial e desfrute da paisagem! Tem um restaurante no local
LINDOSO
BOTICAS
LEÇA DA PALMEIRA
BARRIOSA
LORIGA
SERRA DO AÇOR
PIÓDÃO
VILA DE REI
PRAIA FLUVIAL DO PIÓDÃO
PIÓDÃO
Localização: Serra do Açor
Como chegar: A praia localiza-se no centro da típica aldeia de xisto do Piódão. Leve calçado adequado
PRAIA FLUVIAL DE LORIGA
LORIGA
Localização: Serra da Estrela
Como chegar: Na periferia de Loriga, vai encontrar estas piscinas naturais. Tem bons acessos e espaço para piquenique
O centro do País é o mais rico em praias secretas e cascatas maravilhosas de origem glaciar, onde se ouvem os passarinhos e o barulho da água
ILHAS
PISCINA NATURAL DA CALOURA
SÃO MIGUEL (AÇORES)
Localização: Água de Pau, Açores
Como chegar: Fica apenas a 20 quilómetros de Ponta Delgada. Assim que chegar a Água de Pau, vai encontrar placas com indicação da piscina e é só segui-las!
PORTO MONIZ
CALOURA
PISCINA NATURAL DO SEIXAL
PORTO MONIZ (MADEIRA)
Localização: Porto Moniz, Madeira
Como chegar: As piscinas naturais de origem vulcânica ficam perto do clube naval de Porto Moniz

PISCINA NATURAL DE ANÇÃ
CANTANHEDE

- **Localização:** Ançã, Cantanhede
- **Como chegar:** É uma praia no meio da vila histórica de Ançã, com diferentes profundidades para crianças e adultos

Caso a sua intenção seja imergir na Natureza, aproveite para acampar e fazer piqueniques nos parques próprios das redondezas

AZENHAS DA SEDA
PAVIA

- **Localização:** Portalegre
- **Como chegar:** A partir de Mora, vá em direção a Pavia e siga as placas que dizem Aquaturismo

CASCATA DO RIO MOURÃO
SINTRA

- **Localização:** Montelavar, Sintra
- **Como chegar:** Vá até à vila de Anços e siga os trilhos que o levam até este paraíso perdido no meio da serra de Sintra

PISCINA NATURAL DAS AZENHAS DO MAR
AZENHAS DO MAR

- **Localização:** Colares, Sintra
- **Como chegar:** Vá até às Azenhas do Mar e desça até à praia. É lá que vai encontrar esta maravilhosa piscina natural

MIGUEL DE SOUSA
ASTRÓLOGO

Foto: Homem Cardoso

ORÁCULO DE BELLINI

CONSULTAS PERSONALIZADAS
LISBOA e PORTO: 218 872 941
www.artesmisticas.pt

Carneiro

21 DE MARÇO A 20 DE ABRIL

Controle a sua impulsividade, pois poderá entrar em conflito com colegas e/ou superiores. Não está num período muito favorável para impor as suas ideias ou dar opinião sobre qualquer assunto que tenha como base o trabalho.

- **COR DA SEMANA** – Azul;
- **DIA FAVORÁVEL** – Segunda-feira;
- **N.ºs DA SORTE** – 3, 9, 11, 18, 25, 36, 38, 42 e 44.

Touro

21 DE ABRIL A 21 DE MAIO

Conseguirá obter o respeito e o reconhecimento que há tanto tempo esperava pelo seu esforço e empenho no trabalho. Sentirá que lhe dão o justo valor por aquilo que faz. Aproveite esta boa energia.

- **COR DA SEMANA** – Amarelo;
- **DIA FAVORÁVEL** – Terça-feira;
- **N.ºs DA SORTE** – 6, 9, 16, 19, 24, 26, 37, 44 e 49.

PEIXES

20 DE FEVEREIRO A 20 DE MARÇO

SIGNO DA SEMANA

Sónia Tavares nasceu a 11 de março

VIDA PRIVADA

É fundamental que adote uma forma de vida diferente. Abandone de uma vez por todas aquilo que o angustia, os seus medos, o seu passado, bem como todas as ideias que lhe foram impostas. Adote uma postura mais dialogante e não alimente mal-entendidos nem invejas.

VIDA PROFISSIONAL

É natural que sofra com alguma rivalidade e que surjam situações de conflito verbal. Analise todas as pessoas que trabalham consigo e esteja atento aos mínimos sinais que denotem problemas. Seria bom procurar adotar atitudes que o tornem mais popular.

SAÚDE

Cuidado com a automedicação, pois ela pode ser prejudicial para a sua saúde e bem-estar. Consulte um médico.

- **COR DA SEMANA** – Rosa;
- **DIA FAVORÁVEL** – Quarta-feira;
- **N.ºs DA SORTE** – 4, 14, 18, 27, 30, 34, 42, 46 e 50.

Gémeos

22 DE MAIO A 22 DE JUNHO

O sentido de oportunidade estará mais aguçado do que nunca, pelo que não se descuidará e tomará nas mãos tudo aquilo que pensa poder trazer benefícios e vantagens à sua carreira profissional. Esteja certo que vai brilhar.

- **COR DA SEMANA** – Vermelho;
- **DIA FAVORÁVEL** – Sábado;
- **N.ºs DA SORTE** – 4, 8, 17, 23, 28, 32, 36, 44 e 46.

Caranguejo

23 DE JUNHO A 23 DE JULHO

O seu bom humor vai ser um trunfo poderoso a utilizar em qualquer tipo de situação ou negociação. Será uma semana fértil, com muita imaginação e originalidade. Sentirá que pode alcançar metas que pensava serem inatingíveis.

- **COR DA SEMANA** – Verde;
- **DIA FAVORÁVEL** – Quinta-feira;
- **N.ºs DA SORTE** – 2, 7, 13, 19, 27, 33, 35, 37 e 39.

Leão

24 DE JULHO A 23 DE AGOSTO

As responsabilidades vão recair sobre si, por isso será bom reunir forças e fazer algum sacrifício para colocar em ordem certas matérias. A realidade das coisas está à sua frente e terá de a enfrentar. Não se mostre contrariado.

- **COR DA SEMANA** – Violeta;
- **DIA FAVORÁVEL** – Sexta-feira;
- **N.ºs DA SORTE** – 2, 8, 15, 18, 24, 28, 38, 39 e 44.

Virgem

24 DE AGOSTO A 23 DE SETEMBRO

Sentir-se-á com uma moral fora de série. As energias serão extremamente fortes, o que o vai ajudar a progredir nos seus intentos. Sentirá que, quaisquer que sejam os objetivos, terá sempre um empurrão em direção ao sucesso.

- **COR DA SEMANA** – Rosa;
- **DIA FAVORÁVEL** – Quarta-feira;
- **N.ºs DA SORTE** – 1, 6, 10, 25, 29, 36, 37, 41 e 44.

Balança

24 DE SETEMBRO A 23 DE OUTUBRO

Pode contar com alguma discussão com colegas de trabalho. De alguma forma recolherá benefícios importantes em negociações e na criação de novos projetos. Seja determinado na sua ação para obter resultados compensadores.

- **COR DA SEMANA** – Branco;
- **DIA FAVORÁVEL** – Domingo;
- **N.ºs DA SORTE** – 5, 8, 12, 18, 23, 25, 33, 38 e 40.

Escorpião

24 DE OUTUBRO A 22 DE NOVEMBRO

Parece que quer pôr tudo em questão, inclusive a sua carreira profissional. Esse seu estado de alma leva-o a achar que os seus esforços não resultam. Lute consigo próprio para vencer ou aceite a derrota, a escolha será sua.

- **COR DA SEMANA** – Vermelho;
- **DIA FAVORÁVEL** – Quinta-feira;
- **N.ºs DA SORTE** – 2, 8, 12, 18, 25, 26, 34, 39 e 42.

Sagitário

23 DE NOVEMBRO A 21 DE DEZEMBRO

Sentirá uma forte capacidade de trabalho. Alguns projetos serão desafios aos quais dedicará todos os seus esforços e poder de concentração. Contudo, deverá refletir e avaliar se toda essa energia lhe trará benefícios futuros.

- **COR DA SEMANA** – Amarelo;
- **DIA FAVORÁVEL** – Segunda-feira;
- **N.ºs DA SORTE** – 6, 8, 13, 18, 22, 25, 33, 45 e 50.

Capricórnio

22 DE DEZEMBRO A 20 DE JANEIRO

Leia com atenção toda a documentação que lhe derem a assinar e se tiver dúvidas aconselhe-se com especialistas. Faça um balanço mais cuidadoso das hipóteses que se lhe apresentam a fim de alcançar a sua realização.

- **COR DA SEMANA** – Azul;
- **DIA FAVORÁVEL** – Terça-feira;
- **N.ºs DA SORTE** – 4, 8, 12, 18, 25, 28, 36, 42 e 46.

Aquário

21 DE JANEIRO A 19 DE FEVEREIRO

Vai poder concretizar todos os seus objetivos se programar todos os passos que terá de dar e se souber ouvir quem já concretizou tarefas semelhantes. Tenha muita paciência, pois terá de esperar pelos efeitos das decisões tomadas.

- **COR DA SEMANA** – Laranja;
- **DIA FAVORÁVEL** – Sexta-feira;
- **N.ºs DA SORTE** – 1, 6, 10, 14, 20, 24, 28, 36 e 42.

PREPARE-SE PARA UM VERÃO EM FORMA

Prepare o corpo para o verão com 30 Days Plus Linha de Cintura D-Tox e perca um a dois tamanhos. Este suplemento com ingredientes naturais tem tripla ação: diminuição da gordura abdominal, desintoxicação e perda de peso. Disponível em farmácias e espaços de saúde.

RADIANT COM BÁRBARA BRANCO

A atriz Bárbara Branco, embaixadora da Radiant, é o rosto da nova campanha da marca de relógios e joias, que apresenta uma variedade de anéis, brincos, colares, pulseiras e relógios para todos os gostos e ocasiões e que prima pela qualidade excecional. Pode encontrar a coleção de acessórios Radiant nos pontos de venda habituais e na loja *online* da marca.

A MAIS PREMIADA

A Casa Ermelinda Freitas voltou a ver os seus vinhos premiados e reconhecidos, no concurso de vinhos da região, XXIII Concurso de Vinhos da Península de Setúbal – 11 medalhas conquistadas, Melhor Vinho Branco do Concurso, três medalhas de ouro e sete medalhas de prata – tendo sido a adega mais premiada do concurso.

EDIÇÃO LIMITADA

Bref WC, marca de blocos sanitários, apresenta uma edição limitada dedicada à primavera, Singing HummingBirds e Romantic Jays. Oferecem um perfume duradouro e delicado, uma espuma ativa que limpa a sanita a cada descarga, um ativo anticalcário e um protetor de sujidade que combate a acumulação das indesejadas manchas na sanita.

DELICIOSAS E PRÁTICAS

A Pescanova apresenta as Lulas Limpas 450 g, uma opção deliciosa e prática para as famílias portuguesas. Vêm limpas e prontas a cozinhar, permitindo poupar tempo na cozinha sem comprometer a qualidade das suas refeições. Embaladas a vácuo e ultracongeladas rapidamente, estas lulas conservam todo o seu sabor e qualidades nutritivas.

ALMOÇOS CHEIOS DE *FUEGO*

Com a chegada dos dias mais quentes, a zona exterior do Lat.A é o destino ideal para embarcar numa viagem pelos sabores e ritmos sul-americanos, acompanhados agora pelo churrascão El Fuego (espetadas de picanha, cachaço, camarão, frango e cogumelos Portobello). Todas as sextas-feiras, sábados e domingos entre as 12 e as 15h30.

Teatro

A ILHA DO TESOURO

Estreia-se no dia 22, no Parque Mayer, em Lisboa, e prolonga-se até ao final do mês. **A Ilha do Tesouro**, a mais recente adaptação teatral da obra literária de Robert Louis Stevenson, leva o público a mergulhar no mundo emocionante das aventuras marítimas e das lendas de piratas. Com um ritmo frenético, esta aventura testa a coragem e a amizade dos heróis.

Concerto

CARMINHO

Na comemoração do 19.° aniversário da reabertura do Cine-Teatro de Estarreja, dia 22, a artista apresenta o novo disco, **Portuguesa**, também produzido por si. É o sexto da carreira de Carminho, que se move como peixe numa água que é a sua, e conta com 14 canções, bem como a composição de fados tradicionais originais. **Bilhetes: Entre € 10 e € 12,50**

Livro

REI DA GANÂNCIA

Amar, perder e reconquistar. Esta é uma história sobre segundas oportunidades. Poderoso, genial e ambicioso, Dominic subiu na vida a pulso, mas na sua busca incessante por mais e mais afastou a única pessoa que gostava dele pelo que era e não pelo que tinha. Diz-se que só sabemos apreciar verdadeiramente aquilo que temos quando o perdemos. Um romance apaixonante, comovente e inspirador sobre uma relação em crise e com a qual, certamente, muitos leitores se vão identificar. **De: Ana Huang, Clube do Autor, € 19,50**

Cinema

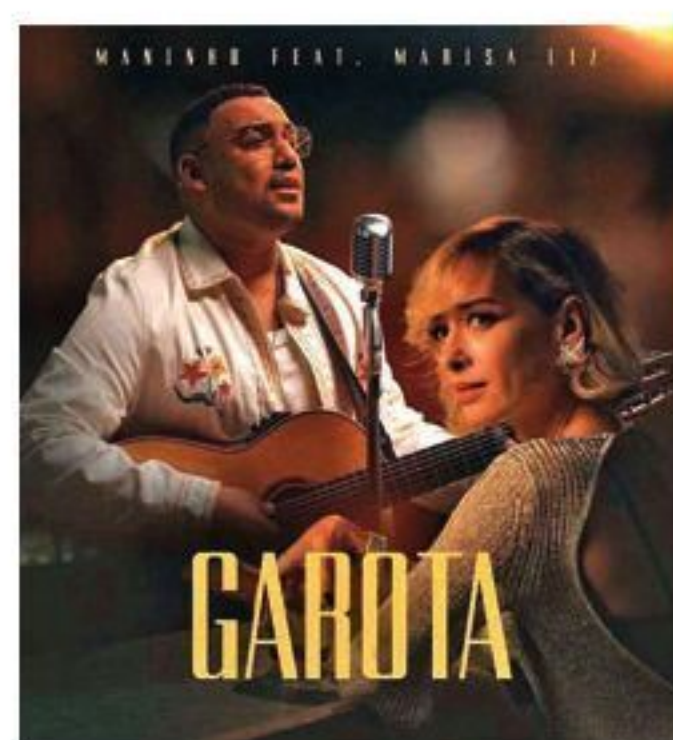
Gru – O Maldisposto 4

ESTREIA 27 DE JUNHO

Sete anos passados, Gru, o supervilão favorito do mundo, que se tornou agente da Liga Anti-vilões, regressa para uma nova e excitante era de caos em *Gru – O Maldisposto 4*, da Illumination. Este novo "capítulo" começa com Gru, Lucy e as suas filhas – Margo, Edith e Agnes – a darem as boas-vindas a um novo membro da família Gru, Gru Jr., que tem fortes intenções de atormentar o seu pai. Gru enfrenta ainda um novo vilão, Maxime Le Mal, e a sua namorada, Valentina, que obrigam a sua família a fugir.

Arte

VASTIDÃO E PAISAGEM BOLDO

A partir de 29 de junho, poderá apreciar no Centro Cultural de Belém **Paisagem Boldo**, uma instalação interativa para bicicletas, carrinhos de bebé, patins, patinetes e cadeiras de rodas. A obra resgata a rica experiência cinética que informa a poética espacial do coreógrafo brasileiro João Saldanha e o seu encontro com a arquitetura modernista brasileira dos anos 60 no Rio de Janeiro. Este é um dos 45 projetos apoiados pelo programa Arte pela Democracia. **Acesso livre**

Single

MARISA LIZ

O músico Maninho convidou Marisa Liz para a canção **Garota** – tema que já está disponível nas várias plataformas digitais. A música *"conta com o espírito de fim de tarde de verão* (...) *Um refrão que, garantidamente, vai contagiar toda a gente à primeira escuta"*, revela o comunicado sobre o *single*. O novo *single* tem letra de Afonso Dubraz, Gonzalo Tau, Ary Rafeiro, Marisa Liz e Maninho, sendo que a música ficou nas mãos de Rutz Aka Zoo, Gonzalo Tau e Maninho.

Texto: ANDREIA VALENTE e NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

"EU GOSTO É DO VERÃO!"

Aí está a estação que deixa a maior parte dos portugueses de "bem com a vida". O cheiro a férias está no ar. Escolha o biquíni e os chinelos e rume à praia. Não se esqueça da proteção solar.

Top de biquíni cruzado (€ 23,99) e cueca com efeito modelador (€ 13,99), **Women'secret**

Páreo em algodão (€ 119), em **glamuse.com**

Saco com franjas laterais (€ 179), **Tous**

Colar com medalhas (€ 12,99), **Natura**

Chapéu em ráfia (€ 40,60), **Bimba y Lola**

Saco em ráfia (€ 390), **Pinko**

Sandálias em pele (€ 79,90), **Camport**

Vestido em *crochet* (€ 160), **Guess**

Loção em *spray* com fator de proteção solar 50+ (*), **Clarins**

Óculos em acetato (*), **Levi's**

Sandálias rasas com sola em borracha (€ 69,95), **Aldo**

Quimono em rede com franjas (€ 12,99), **Sfera** no **El Corte Inglés**

Irina Shayk com fato de banho em malha (*) e óculos de sol em acetato (*), **Missoni**

Fato de banho estampado (€ 125), **Latitid**

Chinelos em borracha maleável (€ 25), **Havaianas X United Colors of Benetton**

Fotos: IMAGENS GENTILMENTE CEDIDAS PELAS MARCAS; Produção: ZITA LOPES; * – Preços sob consulta. Preços indicativos

TYRONE SIU/REUTERS

FESTIVAL DO BARCO-DRAGÃO

O Festival do Barco-Dragão, também chamado de Duan Wu, é celebrado anualmente no quinto dia do quinto mês do Calendário Lunar, que este ano recaiu a 10 de junho. Neste dia, presta-se homenagem ao grande poeta Qu Yuan, com as tradições principais do consumo de *zongzi* e uma corrida destes barcos que invocam a mítica figura.

Dá que pensar

11% é quanto a Seleção Portuguesa de futebol tem de probabilidade de vencer o Euro 2024, sendo a quarta equipa favorita à vitória, segundo um estudo da Solverde.pt. Portugal é ainda destacado como favorito de qualificar-se em primeiro lugar do Grupo F (69%). Cristiano Ronaldo é o terceiro favorito a melhor marcador.

45% dos portugueses já foram vítimas de violência verbal no trânsito, diz uma pesquisa da Preply. Palavrões, insultos diretos e gestos obscenos são as ofensas mais comuns, revelam os inquiridos. E as regiões com o maior número de pessoas rudes nas estradas são Lisboa (44,6%), Porto (28,4%) e Setúbal (3,6%).

Fazia ideia?

SHUTTERSTOCK

ATARRACADA, MAS VISTOSA

Este turaco-de-fischer parece posar, com vaidade, para a objetiva da máquina fotográfica, exibindo a sua plumagem macia, colorida e brilhante. São aves arbóreas bastante atarracadas (40 a 75 cm), de asas curtas, mas têm uma cauda muito longa. Podem ser encontradas pelas florestas do Quénia, Somália e Tanzânia.

FIÉIS E GRANDES MERGULHADORAS

As focas estão entre os mamíferos aquáticos mais carismáticos. Vivem metade do tempo na água (fria) e outra metade em terra. São excelentes mergulhadoras, podem atingir grandes profundidades e permanecer longos períodos debaixo de água – as espécies mais comuns aguentam até 30 minutos. Não gostam de andar em grandes grupos e são monogâmicas.

NATHAN HOWARD E LEAH MILLIS/REUTERS

Capital Pride

De 31 de maio a 9 de junho, Washington vestiu-se a rigor para a Capital Pride, que exalta a comunidade LGBTQIA+ com atrações e experiências inclusivas. O ponto alto da celebração aconteceu com a tradicional Parada, que encheu a cidade de cor e alegria, com carros alegóricos, música ao vivo e exposições artísticas.

FEISAL OMAR/REUTERS

CANSADOS DA GUERRA, DESCANSAM NA PRAIA

Entre os confrontos armados, que têm provocado vários mortos, e a instabilidade política do país, os habitantes do distrito de Hamarweyne, em Mogadíscio, Somália, descontraem na praia e mergulham nas águas quentes do Oceano Índico.

ESCAPAR DE ALCATRAZ

A atleta norte-americana Taylor Knibb foi a grande vencedora do T100 Triathlon World Tour 2024, a épica e muito aguardada corrida Escape from Alcatraz, em São Francisco, no dia 8 de junho. A prova reúne os melhores triatletas do planeta de longa distância e atrai milhares de fãs da modalidade.

CARLOS BARRIA/REUTERS

RUAS VESTEM-SE DE LARANJA

Em Haia, as ruas vestem-se de cor de laranja em apoio à seleção de futebol dos Países Baixos no Euro 2024. A cor laranja simboliza a família real dos Países Baixos, a Casa de Orange, daí a cor da camisola e a alcunha em holandês (Oranje), apesar de o vermelho, branco e azul serem as cores da bandeira.

PIROSCHKA VAN DE WOUW/REUTERS

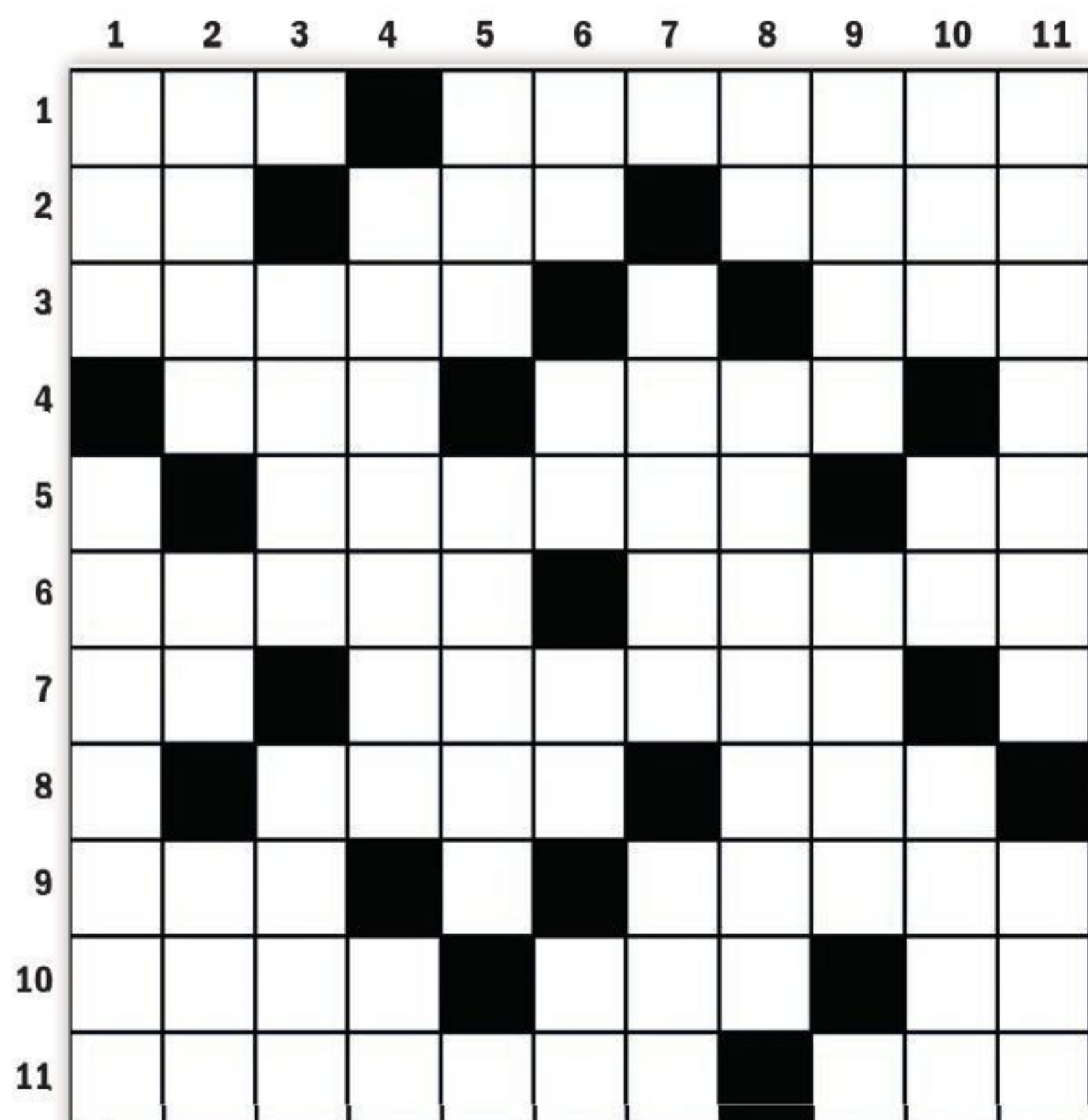
YANN TESSIER/REUTERS

O MAIS ALTO

Uma vista de drone sob a cidade de Londres, onde o arranha-céus Shard, da Tower Bridge, ganha destaque. Desenhada pelo arquiteto italiano Renzo Piano e inaugurada em 2013, esta estrutura pontiaguda atinge uma altura de 310 metros. É o edifício mais alto de toda a Europa Ocidental e um ícone arquitetónico londrino.

Texto: INÊS NEVES

PALAVRAS CRUZADAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1				■							
2			■				■				
3						■		■			
4	■				■					■	
5		■							■		
6						■					
7			■							■	
8		■					■				■
9				■		■					
10					■				■		
11								■			

HORIZONTAIS: 1. Bago do cacho da videira. Passar por cima de. 2. A si mesmo. Soberano de uma nação monárquica. Introduz. 3. Ter tonturas. Contr. da prep. em com o art. def. os. 4. Contr. da prep. a com o art. def. os. A primeira letra dos alfabetos grego e siríaco. 5. Fazer substituir as falas originais de um filme sonoro por outras de língua diferente. A mim. 6. Árvore leguminosa cesalpinácea. Acordado. 7. Quarta nota da escala musical. Gomo. 8. Recipiente cilíndrico que acondiciona alimentos ou refrigerantes. Base aérea portuguesa. 9. Tenho conhecimento. Moca. 10. Dar mios. Sustento. Suspiro. 11. Cerco. Pessoa ou coisa de género feminino de que se fala.

VERTICAIS: 1. Costume. Engano (pop.). 2. Vaso sanguíneo que transporta o sangue da periferia do organismo ao coração. Ali. Aqui está. 3. Grupo de pessoas em círculo. Jurássico inferior. 4. Tudo o que nivela. Mulher acusada de um crime. 5. Ter a natureza de. Tecido felpudo de lã. 6. Designa dor, admiração, repugnância (interj.). Brisa. Sódio (s.q.). O p grego. 7. Da cor do ouro, do trigo maduro. Quadrúpede carnívoro, doméstico. 8. Sobre (prep.). Fútil. 9. Mamífero cervídeo de grande porte, que vive nas regiões frias do hemisfério norte e que é domesticável. Pingo de qualquer líquido. 10. Cerimónia pública e solene. Forma antiga de mim. Consentimento (fig.). 11. Azeitonas caídas no chão antes de varejadas, ou espalhadas por descuido dos ranchos. Camareira.

SOPA DE LETRAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	O	N	S	E	R	D	S	O	E	G	I	R	D	D	E
2	M	E	T	A	G	O	G	E	R	F	J	F	O	S	T
3	J	Q	A	D	F	S	D	L	C	A	R	I	N	H	O
4	P	U	C	H	P	A	R	P	V	S	F	G	A	A	G
5	L	I	V	J	O	Z	F	D	E	A	R	C	T	V	E
6	F	C	F	M	L	V	I	T	D	X	D	B	I	F	N
7	S	I	N	T	A	G	M	A	B	B	S	S	V	B	I
8	R	A	D	A	B	F	L	R	M	I	A	E	O	U	A
9	V	D	E	S	C	B	G	I	J	F	X	Q	D	J	F
10	I	S	S	D	A	H	B	M	U	A	V	U	P	R	R
11	N	O	F	R	G	A	M	B	O	C	H	A	O	E	D
12	H	P	A	F	F	S	A	A	S	I	L	D	L	S	S
13	E	L	L	E	I	T	A	R	I	A	O	R	F	O	A
14	T	F	P	I	R	I	S	F	E	L	P	E	G	L	X
15	A	P	E	R	O	L	A	R	D	S	I	L	B	V	V
16	A	X	R	P	D	H	E	R	P	E	L	A	G	E	M
17	J	E	R	I	C	A	D	A	S	D	F	X	B	R	A
18	V	E	A	R	E	C	D	E	V	C	R	A	G	C	S
19	F	D	F	R	S	X	F	O	C	U	P	A	N	T	E
20	I	O	N	I	Z	A	R	D	F	B	D	S	F	R	D

Procure encontrar no emaranhado de letras as 20 palavras referidas na lista abaixo, não havendo palavras na diagonal:

APEROLAR	FALPERRA	LEITARIA	QUADRELA
BIFACIAL	GAMBOCHA	METAGOGE	RESOLVER
CARINHO	HASTILHA	NEQUÍCIA	SINTAGMA
DONATIVO	IONIZAR	OCUPANTE	TARIMBAR
ETOGENIA	JERICADA	PELAGEM	VINHETA

SUDOKU

FÁCIL

		9	6				5	
	6	2	4				1	
4				8		7		
			5				7	1
1		5		2		3		4
2	4				8			
		6		5				8
	8				3	9	6	
	7				1	5		

MÉDIO

		7		3				
			9	5		7	3	
6	3			7	4			8
	5	4	7				1	
	9				5	4	6	
3			8	6			5	9
	2	8		4	1			
				2		8		

DIFÍCIL

8			7	2			1	
				4	1			
		2				4	9	
	7	4		6			5	3
3								4
9	8			3		6	2	
	9	7				2		
			5	7				
	6			8	2			9

MUITO DIFÍCIL

	9		8	6	5	2		
		5		1	2		6	8
							4	
					8		5	6
		8				4		
4	5		9					
	8							
2	4		1	7		5		
		7	2	8	3		9	

DESCUBRA AS 6 DIFERENÇAS

Para os mais pequenos

UNE E PINTA

DESCOBRE AS 10 DIFERENÇAS

SOLUÇÕES

PALAVRAS CRUZADAS

HORIZONTAIS: 1. Uva, Superar. 2. Se, Rei, Mete. 3. Oirar, Nos. 4. Aos, Alfa. 5. Dobrar, Me. 6. Olaia, Vígil. 7. Fá, Renovo. 8. Lata, Ota. 9. Sei, Clava. 10. Miar, Pão, Ai. 11. Assédio, Ela.

VERTICAIS: 1. Uso, Sofisma. 2. Veia, Lá, Eis. 3. Roda, Lias. 4. Rasoira, Ré. 5. Ser, Baeta. 6. Ui, Ar, Na, Pi. 7. Flavo, Cão. 8. Em, Frívolo. 9. Rena, Gota. 10. Ato, Mi, Aval. 11. Restelo, Aia.

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: 2. Metagoge. 3. Carinho. 7. Sintagma. 11. Gambocha. 13. Leitaria; 15. Aperolar. 16. Pelagem. 17. Jericada. 19. Ocupante. 20. Ionizar.

VERTICAIS: 1. Vinheta. 2. Nequícia. 3. Falperra. 6. Hastilha. 8. Tarimbar. 10. Bifacial. 12. Quadrela. 13. Donativo. 14. Resolver. 15. Etogenia.

DIFERENÇAS:

DIFERENÇAS DAS CRIANÇAS:

SUDOKU

8	1	9	6	7	2	4	5	3
7	6	2	4	3	5	8	1	9
4	5	3	1	8	9	7	2	6
6	3	8	5	9	4	2	7	1
1	9	5	7	2	6	3	8	4
2	4	7	3	1	8	6	9	5
3	2	6	9	5	7	1	4	8
5	8	1	2	4	3	9	6	7
9	7	4	8	6	1	5	3	2

5	8	7	6	3	2	1	9	4
4	1	2	9	5	8	7	3	6
6	3	9	1	7	4	5	2	8
8	5	4	7	9	6	3	1	2
2	7	6	4	1	3	9	8	5
1	9	3	2	8	5	4	6	7
3	4	1	8	6	7	2	5	9
9	2	8	5	4	1	6	7	3
7	6	5	3	2	9	8	4	1

8	4	9	7	2	6	3	1	5
7	5	3	9	4	1	8	6	2
6	1	2	8	5	3	4	9	7
1	7	4	2	6	8	9	5	3
3	2	6	1	9	5	7	8	4
9	8	5	4	3	7	6	2	1
5	9	7	6	1	4	2	3	8
2	3	8	5	7	9	1	4	6
4	6	1	3	8	2	5	7	9

1	9	4	8	6	5	2	3	7
7	3	5	4	1	2	9	6	8
8	6	2	3	9	7	1	4	5
9	2	1	7	4	8	3	5	6
6	7	8	5	3	1	4	2	9
4	5	3	9	2	6	8	7	1
3	8	9	6	5	4	7	1	2
2	4	6	1	7	9	5	8	3
5	1	7	2	8	3	6	9	4

TOME NOTA!
Este é o gelado mais saudável e fácil de preparar. É *vegan* e sem açúcar adicionado.

Chef JOANA OLIVEIRA
GESTORA CULTURAL E CRIADORA DO BLOGUE MY GUT FEELING

RECEITAS FÁCEIS PARA SE LIVRAR DOS PROBLEMAS DIGESTIVOS!

Quer sofra ou não de problemas digestivos, de síndrome do intestino irritável e de outras doenças associadas, estas receitas fáceis e com ingredientes simples vão ajudá-lo a reduzir os sintomas, a melhorar a sua saúde digestiva e o bem-estar geral, permitindo aumentar a sua qualidade de vida.

GELADO SAUDÁVEL

Tipo de refeição: Sobremesa • 4 pessoas

Ingredientes:

• 200 g de bananas pouco maduras, congeladas • 250 g de morangos congelados • 200 g de bebida vegetal de amêndoa

Modo de preparação:

Corte as bananas em pedaços pequenos. Lave os morangos e corte-os em pedaços. Congele tudo durante 2,5 horas. Após congelar, coloque as bananas e os morangos num liquidificador, junte a bebida vegetal de amêndoa e misture até obter uma consistência uniforme. Transfira para um recipiente e leve ao congelador por mais 2,5 horas. Depois desse tempo, pode servir.

O QUE SÃO OS FODMAP?

São açúcares que fermentam no intestino. Quando ingeridos em grandes quantidades, são prejudiciais às pessoas que sofrem de problemas intestinais. A dieta Low FODMAP ajuda a controlar os sintomas digestivos de quem sofre da síndrome do intestino irritável e de outras patologias intestinais, melhorando consideravelmente a qualidade de vida!

QUEM É JOANA OLIVEIRA?

Cresceu em Guimarães e estudou Comunicação Social em Lisboa e Gestão Cultural em Barcelona. Para além da paixão por desenvolver receitas Low FODMAP (cuja dieta segue desde 2014), trabalha nas áreas da comunicação digital e, mais recentemente, do turismo.

TOME NOTA!
Uma verdadeira comida de conforto, deliciosa e segura para quem sofre de SII (síndrome do intestino irritável).

CHILI COM CARNE

Tipo de refeição: Prato principal • 2 pessoas

Ingredientes:

• 1 fio de azeite com infusão de alho • 200 g de carne picada • 1 pitada de sal • 200 g de tomate pelado em cubos • ½ colher (de chá) de cominhos • ½ colher (de chá) de *paprika* • ½ colher (de chá) de orégãos secos • 1 malagueta vermelha fresca (28 g) • 50 ml de água • 80 g de feijão preto em conserva ou cozido • 1 colher (de sopa) de coentros • 1 colher (de sopa) de cebolinho, fresco ou seco

Modo de preparação:

Aqueça um tacho com um fio de azeite, junte a carne picada com uma pitada de sal e salteie por alguns minutos em lume alto até alourar. Adicione o tomate pelado, os condimentos, a malagueta cortada em cubos pequenos e mexa bem. Junte a água, deixe ferver e reduza o lume para o mínimo. Retifique o sal, tape e deixe cozinhar por 15 minutos, mexendo a meio da cozedura. Junte o feijão bem lavado e escorrido e deixe cozinhar por mais cinco minutos para apurar. Se usar ervas secas, coloque-as agora; se as utilizar frescas, junte-as no final. Sirva com arroz branco e/ou nachos.

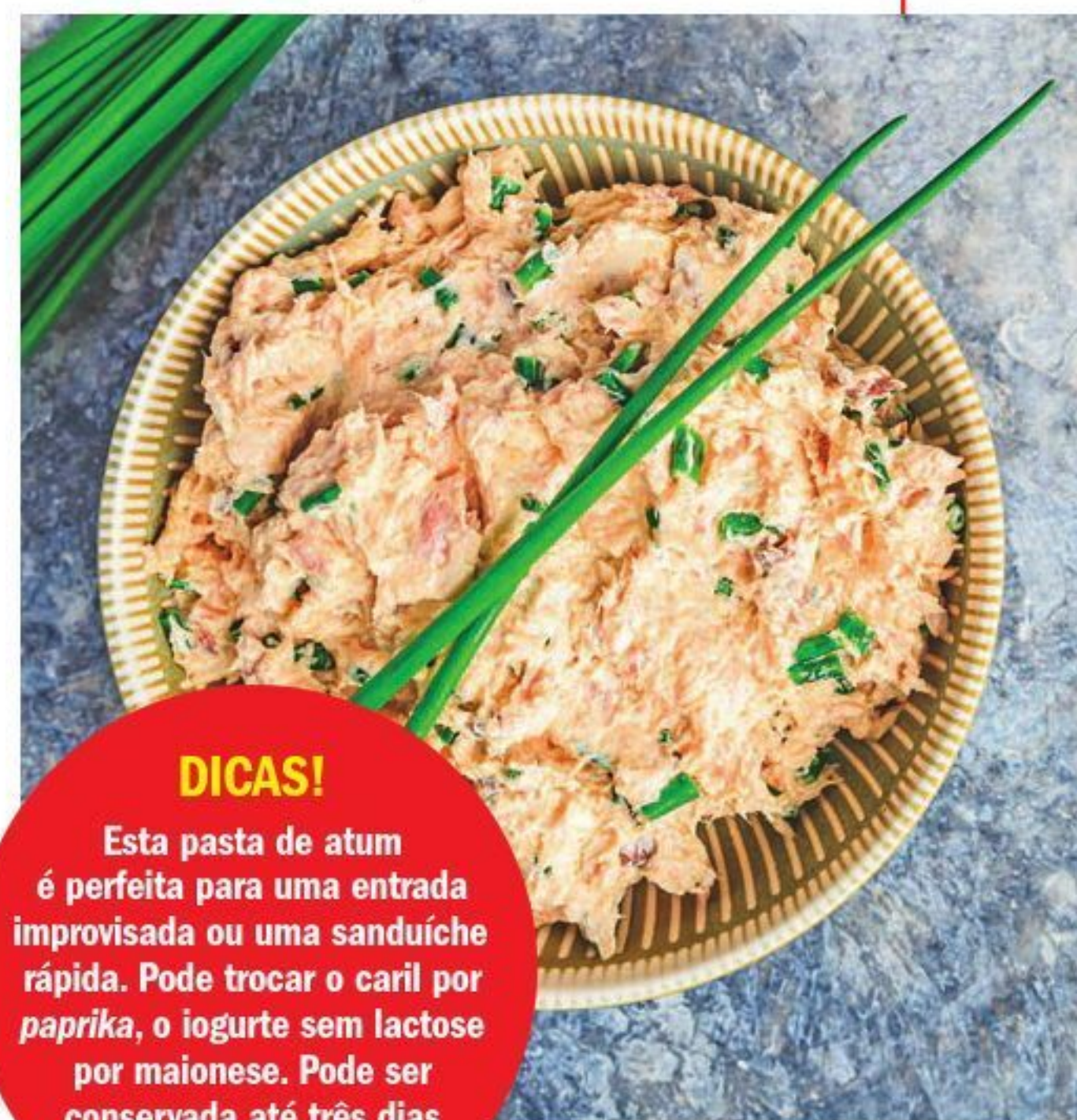
PASTA DE ATUM EXPRESSO

Tipo de refeição: Entrada • 1 a 4 doses

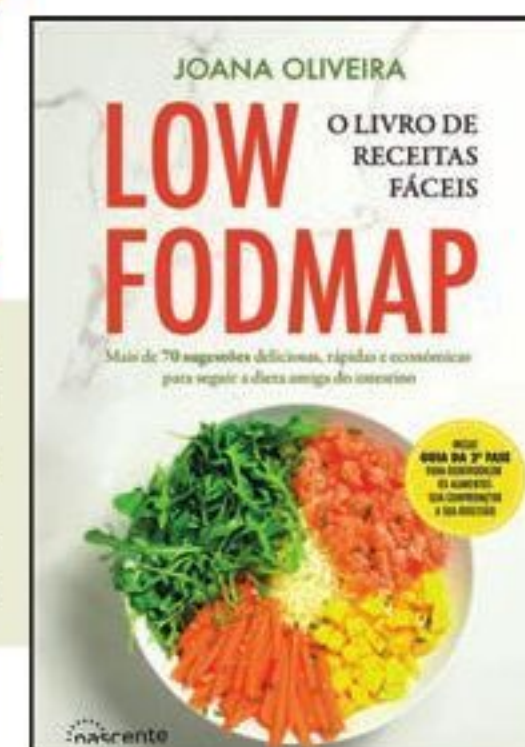
Ingredientes:

• 1 lata de atum • 2 colheres (de sopa) de iogurte sem lactose • 1 colher (de café) de caril Low FODMAP • 1 colher (de sopa) de cebolinho fresco, picado

Modo de preparação:

Junte todos os ingredientes, menos o cebolinho, no liquidificador e triture até obter uma pasta com a consistência desejada. Polvilhe com cebolinho e está pronto!

DICAS!
Esta pasta de atum é perfeita para uma entrada improvisada ou uma sanduíche rápida. Pode trocar o caril por *paprika*, o iogurte sem lactose por maionese. Pode ser conservada até três dias no frigorífico.

DIETA LOW FODMAP

Joana Oliveira regressa com um guia com mais de 70 sugestões deliciosas, rápidas, económicas e, acima de tudo, para quem luta contra a síndrome do intestino irritável. A dieta Low FODMAP é uma abordagem alimentar reconhecida e prescrita mundialmente por médicos e especialistas. Desenvolvida para reduzir os sintomas da síndrome do intestino irritável, a lista científica de patologias que beneficiam com esta dieta tem vindo a aumentar: SIBO, refluxo gastroesofágico, cólica infantil, dispepsia funcional, doenças inflamatórias do intestino (em remissão), incontinência fecal, endometriose, fibromialgia, etc. Da Editora Nascente.

OVOS ROTOS SAUDÁVEIS

Tipo de refeição: Prato principal • 1 pessoa

Ingredientes:

• 10 g de folhas de alho-francês • 1 fio de azeite • 65 g de cenoura em cubinhos • 65 g de curgete em cubinhos • 22 g de batata-palha • 1 a 2 ovos • 1 pitada de sal e pimenta-preta • Cebolinho fresco picado (opcional)

Modo de preparação:

Refogue as folhas de alho-francês em azeite e salteie os legumes até cozerem. Junte a batata-palha, abra dois buracos e coloque os ovos. Tempere com sal e pimenta-preta e tape até os ovos cozerem. Sirva com cebolinho picado (opcional).

Agradecimentos: JOANA OLIVEIRA (*site*: www.mygutfeeling.pt/receitas/almoco-e-jantar/; Instagram: My Gut Feeling; Editora Nascente); Coordenação: VIRGÍNIA ESTEVES (virginia.esteves@impala.pt)

RTP1

22 SÁBADO

06:00 Espaço Zig Zag
08:00 Bom Dia Portugal
10:00 País de Gales – Terra Selvagem
11:00 Hora dos Portugueses
11:45 Vira e Volta
12:30 Um Mundo na Aldeia
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Voz do Cidadão
14:30 Programa a designar
17:00 Futebol: Euro 2024 – Turquia x Portugal
19:00 Programa a designar
19:59 Telejornal

21:00 Alguém Tem de o Fazer
22:00 Masterchef Júnior

00:30 Noites do Euro

23 DOMINGO

06:00 Espaço Zig Zag
08:00 Bom Dia Portugal
10:30 Eucaristia Dominical
11:30 São João
12:59 Jornal da Tarde

14:15 São João
19:00 Telejornal

20:00 Futebol: Euro 2024 – Suíça x Alemanha
22:00 The Voice Kids

00:30 Noites do Euro
01:30 País de Gales – Terra Selvagem
02:45 Parlamento
03:45 Televendas

24 SEGUNDA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica
14:30 Escrava Mãe
15:30 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:00 Telejornal

20:00 Futebol: Euro 2024 – Croácia x Itália
22:00 Joker
23:00 Programa a designar

00:00 Noites do Euro
01:00 S.W.A.T.: Força de Intervenção
02:45 A Essência
03:00 Escrava Mãe

25 TERÇA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica
14:30 Escrava Mãe
15:30 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Joker
22:00 É ou Não É? – O Grande Debate
23:45 Noites do Euro

01:00 S.W.A.T.: Força de Intervenção
02:30 A Vida Privada dos Livros

26 QUARTA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:25 Escrava Mãe
15:30 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Outras Histórias
21:30 Joker
22:30 Cá por Casa com Herman José – Melhores Momentos
23:45 Noites do Euro

01:00 Anatomia de Grey
01:45 Janela Indiscreta
02:30 S.W.A.T.: Força de Intervenção

27 QUINTA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica
14:30 Escrava Mãe
15:30 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Linha da Frente
21:30 Joker
22:30 Programa a designar
23:45 Noites do Euro

01:00 S.W.A.T.: Força de Intervenção
02:00 Grande Entrevista

28 SEXTA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Escrava Mãe
15:30 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 A Prova dos Factos
21:30 Joker
22:30 Sempre
23:45 Noites do Euro

00:30 S.W.A.T.: Força de Intervenção
02:00 Ana Bolena
02:45 Hora de Agir
03:00 Escrava Mãe
04:00 Televendas

---

max — SEGUNDA, 24

CRIS MIRÓ (She/Her/Hers)

ESTREIA 1.ª TEMPORADA

Esta minissérie documental dá a conhecer a vida de Cris Miró, que se tornou na década de 1990 a primeira celebridade transexual da Argentina. Apesar dos constantes obstáculos e desafios com os quais se deparou, Cris Miró aceitou o seu verdadeiro "eu" até à sua morte prematura, deixando um legado de inspiração e aceitação.

TVCINE EDITION — TERÇA, 25

JANA – MARCADA PARA A VIDA

ESTREIA MINISSÉRIE

No seu primeiro dia no gabinete do procurador, Jana Berzelius, uma antiga criança-soldado, trabalha no caso do homicídio cruel de um membro sénior do Conselho de Migração. Mas ela esconde a verdade de que conhecia a vítima e que está a tentar descobrir os segredos do seu passado através da investigação. Um *thriller* criminal nórdico.

Disney+ — TERÇA, 25

DIANE VON FURSTENBERG: WOMAN IN CHARGE

ESTREIA

Esta série documental conta a vida de Diane von Furstenberg e do caminho que percorreu até se tornar uma das *designers* de moda mais famosas do Mundo. Numa indústria dominada por homens, a estilista belga recorda como construiu um multimilionário império da moda, apesar de as probabilidades de singrar inicialmente serem muito diminutas. Pelo meio, teve de ultrapassar obstáculos como o sexismo, os perigos de migrar para os EUA, os altos e baixos da indústria, um divórcio polémico e até uma luta contra o cancro.

ESTREIA 1.ª TEMPORADA

SIC

22 SÁBADO

06:00 Etnias
06:45 Médico da Casa
07:30 Caixa Mágica
08:45 SOS Animal
09:30 Alô Marco Paulo
12:00 Nosso Mundo – Animal Instincts

13:00 Primeiro Jornal
14:30 Alta Definição
15:15 Especial Rock in Rio

20:00 Jornal da Noite
21:45 Terra Nossa
23:30 Hell's Kitchen Famosos

01:30 Casados à Primeira Vista – A Semana

23 DOMINGO

06:30 Uma Aventura
07:30 Caixa Mágica
09:00 Casa Feliz
12:00 Vida Selvagem: Galapagos – Edge of the World

13:00 Primeiro Jornal
14:15 Fama Show
14:45 Domingão

20:00 Jornal da Noite
21:45 Casados à Primeira Vista

01:00 Não Há Crise! As Anedotas do Rocha
02:15 Levanta-te e Ri

24 SEGUNDA

06:30 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
17:45 Morde e Assopra
18:15 Terra e Paixão
19:00 Casados à Primeira Vista

20:00 Jornal da Noite
21:45 A Promessa
22:45 Senhora do Mar
23:30 Papel Principal

00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
00:45 A Travessia

25 TERÇA

06:30 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:00 Terra e Paixão
19:00 Jornal da Noite

20:00 Euro 2014: Inglaterra x Eslovénia
22:00 A Promessa
23:00 Senhora do Mar
23:45 Papel Principal

00:30 Resumos do Euro 2024
00:45 A Travessia
01:30 Passadeira Vermelha

26 QUARTA

06:30 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
17:45 Morde e Assopra
18:15 Terra e Paixão
19:00 Casados à Primeira Vista

20:00 Jornal da Noite
21:45 A Promessa
22:45 Senhora do Mar
23:30 Papel Principal

00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
00:45 A Travessia

27 QUINTA

06:30 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
17:45 Morde e Assopra
18:15 Terra e Paixão
19:00 Casados à Primeira Vista

20:00 Jornal da Noite
21:45 A Promessa
22:45 Senhora do Mar
23:30 Papel Principal

00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
00:45 A Travessia

28 SEXTA

06:30 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
17:45 Morde e Assopra
18:15 Terra e Paixão
19:00 Casados à Primeira Vista

20:00 Jornal da Noite
21:45 A Promessa
22:45 Senhora do Mar
23:30 Papel Principal

00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
00:45 A Travessia

RTP 2

22 SÁBADO
- 07:05 A Aventura de David Attenborough pelo Mundo
- 08:00 Espaço Zig Zag
- 15:00 Desporto 2
- 17:00 Biosfera
- 17:30 Campeonatos da Europa de Desportos Aquáticos
- 20:15 Faça Chuva Faça Sol
- 20:45 Tailândia: Ilhas Paradisíacas
- 21:30 Jornal 2
- 22:00 Nova Criação de Bruno Beltrão
- 22:55 A Zona
- 00:30 Janela Global

23 DOMINGO
- 07:05 A Aventura de David Attenborough pelo Mundo
- 08:00 Espaço Zig Zag
- 15:00 Desporto 2
- 16:10 Caminhos
- 17:00 70 x 7
- 17:30 Campeonatos da Europa de Desportos Aquáticos
- 19:50 Arsénico: O Assassino Silencioso
- 20:25 Temos Programa
- 20:45 ABC Direito Europa
- 21:00 Atrasos de Vida
- 21:30 Jornal 2
- 22:00 Sissi
- 22:55 Bandua no Misty Fest

24 SEGUNDA
- 07:06 Espaço Zig Zag
- 10:30 Herdeiros de Saramago
- 11:00 Grandes Livros
- 12:00 Jogos de Poder
- 13:00 E2 – Escola Superior de Com. Social
- 13:30 Viva Saúde
- 14:00 Sociedade Civil
- 15:00 A Fé dos Homens
- 15:30 Programa a designar
- 17:00 Espaço Zig Zag
- 20:35 Espaços Incríveis de George Clarke
- 21:30 Jornal 2
- 22:00 Hotel à Beira-Mar
- 22:55 O Casamento de Maria Braun

25 TERÇA
- 07:06 Espaço Zig Zag
- 10:30 Herdeiros de Saramago
- 11:00 Grandes Livros
- 12:00 Programa a designar
- 13:30 Viva Saúde
- 14:00 Sociedade Civil
- 15:00 A Fé dos Homens
- 15:30 Programa a designar
- 16:10 A Aventura de David Attenborough pelo Mundo
- 17:00 Espaço Zig Zag
- 20:35 Espaços Incríveis de George Clarke
- 21:30 Jornal 2
- 22:00 Hotel à Beira-Mar
- 22:55 Programa a designar
- 23:50 Sociedade Civil

26 QUARTA
- 07:06 Espaço Zig Zag
- 10:30 Herdeiros de Saramago
- 11:00 Grandes Livros
- 12:00 Programa a designar
- 13:00 Faça Chuva Faça Sol
- 13:30 Viva Saúde
- 14:00 Sociedade Civil
- 15:00 A Fé dos Homens
- 15:30 Programa a designar
- 17:00 Espaço Zig Zag
- 20:35 Espaços Incríveis de George Clarke
- 21:30 Jornal 2
- 22:00 Hotel à Beira-Mar
- 22:55 Programa a designar
- 23:50 Sociedade Civil

27 QUINTA
- 07:06 Espaço Zig Zag
- 10:30 Herdeiros de Saramago
- 11:00 Grandes Livros
- 12:00 Programa a designar
- 13:00 Biosfera
- 13:30 Viva Saúde
- 14:00 Sociedade Civil
- 15:30 Programa a designar
- 17:00 Espaço Zig Zag
- 20:35 Espaços Incríveis de George Clarke
- 21:30 Jornal 2
- 22:00 Hotel à Beira-Mar
- 22:55 Programa a designar
- 23:50 Cinemax
- 00:45 Sociedade Civil

28 SEXTA
- 07:06 Espaço Zig Zag
- 10:30 Herdeiros de Saramago
- 11:00 Grandes Livros
- 12:00 Programa a designar
- 13:00 ESEC TV
- 13:30 Conversas Abertas na Universidade
- 14:00 Sociedade Civil
- 15:30 Programa a designar
- 16:10 Por Aqui Fora
- 17:00 Espaço Zig Zag
- 20:35 Espaços Incríveis de George Clarke
- 21:30 Jornal 2
- 22:00 Hotel à Beira-Mar
- 22:55 Campo de Papoilas
- 00:15 Sociedade Civil

tv+

QUARTA, 26

LAND OF WOMEN

Terra de Mulheres (em português) é uma comédia com toques dramáticos em que Eva Longoria interpreta *Gala*, uma mãe que vê a sua vida virada do avesso quando o marido envolve a família numa fraude financeira e ela é forçada a fugir da cidade com a mãe e a filha adolescente. Para escapar aos criminosos a quem o marido desaparecido de Gala deve dinheiro, as três mulheres escondem-se numa pequena cidade no norte de Espanha, de onde a mãe fugiu há 50 anos e para a qual jurou nunca mais voltar.

ESTREIA
1.ª TEMPORADA

prime video

QUINTA, 27

MY LADY JANE

Inspirada no livro *bestseller*, *My Lady Jane* é uma nova versão radical da história da monarquia inglesa, na qual Eduardo VI, filho do rei Henrique VIII, não morre de tuberculose, Jane Grey não é decapitada, nem o seu marido, Guildford. No centro desta nova série está a brilhante e obstinada Jane, que é coroada rainha de um dia para o outro e vê-se na mira de vilões infames que querem a sua coroa (e a sua cabeça).

NETFLIX

SEXTA, 28

O TURBILHÃO (THE WHIRLWIND)

Um turbilhão de acontecimentos é espoletado pelo conflito que nasce entre o primeiro-ministro e a vice-primeira-ministra após um atentado contra o presidente. Um *thriller* sul-coreano sobre corrupção política e os limites que se podem (ou não) ultrapassar para a combater. Pelo meio, uma enorme luta pelo poder entre duas personagens que querem combater o mesmo mal de forma muito díspar.

ESTREIA
1.ª TEMPORADA

TVI

22 SÁBADO
- 06:10 Inspetor Max
- 07:00 Diário da Manhã
- 10:15 Querido, Mudei a Casa!
- 11:00 Programa a designar
- 12:59 TVI Jornal
- 13:55 Diário do Euro
- 14:00 A Sentença
- 14:30 Em Família
- 17:45 Big Brother
- 19:59 Jornal Nacional
- 21:15 Diário do Euro
- 21:30 Congela
- 23:00 Festa É Festa
- 23:20 Mistura Beirão
- 00:05 Big Brother
- 01:00 GTI Plus

23 DOMINGO
- 06:45 Viva o Rei Julien 2
- 07:00 Diário da Manhã
- 09:59 As Grandes Maravilhas do Mundo
- 11:00 Missa
- 12:00 Mesa Nacional
- 12:58 TVI Jornal
- 13:45 Diário do Euro
- 14:00 Somos Portugal
- 19:58 Jornal Nacional
- 21:15 Diário do Euro
- 21:30 Big Brother
- 01:30 O Beijo do Escorpião
- 02:30 Deixa que Te Leve
- 03:45 TV Shop
- 05:30 Os Batanetes

24 SEGUNDA
- 06:15 Diário da Manhã
- 09:55 Dois às 10
- 12:58 TVI Jornal
- 14:00 Diário do Euro
- 14:05 TVI – Em Cima da Hora
- 14:50 A Sentença
- 15:55 A Herdeira
- 16:35 Goucha
- 17:45 Big Brother
- 19:57 Jornal Nacional
- 21:30 Big Brother
- 22:05 Cacau
- 22:55 Festa É Festa
- 23:55 Big Brother
- 02:15 O Beijo do Escorpião
- 03:00 Deixa que Te Leve

25 TERÇA
- 06:15 Diário da Manhã
- 09:55 Dois às 10
- 12:58 TVI Jornal
- 14:00 Diário do Euro
- 14:05 TVI – Em Cima da Hora
- 14:50 A Sentença
- 15:40 A Herdeira
- 16:35 Goucha
- 17:45 Big Brother
- 19:57 Jornal Nacional
- 21:25 Diário do Euro
- 21:40 Big Brother
- 22:15 Cacau
- 23:10 Festa É Festa
- 23:50 Big Brother
- 01:55 Autores

26 QUARTA
- 06:15 Diário da Manhã
- 09:55 Dois às 10
- 12:58 TVI Jornal
- 14:00 Diário do Euro
- 14:05 TVI – Em Cima da Hora
- 14:50 A Sentença
- 15:40 A Herdeira
- 16:35 Goucha
- 17:45 Big Brother
- 19:50 IVR – TVI Dá +
- 19:57 Jornal Nacional
- 21:00 Diário do Euro
- 21:15 Big Brother
- 21:45 Cacau
- 22:45 Festa É Festa
- 23:35 Big Brother

27 QUINTA
- 06:15 Diário da Manhã
- 09:55 Dois às 10
- 12:58 TVI Jornal
- 14:00 Diário do Euro
- 14:05 TVI – Em Cima da Hora
- 14:50 A Sentença
- 15:30 A Herdeira
- 16:15 Goucha
- 17:30 Big Brother
- 19:57 Jornal Nacional
- 21:00 Diário do Euro
- 21:15 Big Brother
- 21:45 Cacau
- 22:45 Festa É Festa
- 23:45 Big Brother
- 02:15 O Beijo do Escorpião

28 SEXTA
- 06:15 Diário da Manhã
- 09:55 Dois às 10
- 12:58 TVI Jornal
- 14:00 Diário do Euro
- 14:05 TVI – Em Cima da Hora
- 14:50 A Sentença
- 15:50 A Herdeira
- 16:35 Goucha
- 17:30 Big Brother
- 19:57 Jornal Nacional
- 21:00 Diário do Euro
- 21:15 Big Brother
- 21:45 Cacau
- 22:45 Festa É Festa
- 23:45 Big Brother
- 02:15 O Beijo do Escorpião

NOTA: A **NOVA GENTE** não se responsabiliza por eventuais alterações de última hora na programação dos vários canais

CONVIDADAS ESPECIAIS
O concerto ficou marcado pela presença de duas convidadas bem especiais para Luciana: as gémeas Amoor e Valentine, que subiram ao palco e atuaram ao lado da mãe.

LUCIANA ABREU COMEMORA 25 ANOS DE CARREIRA COM ESTREIA DA DIGRESSÃO THE WOMAN SHOW

"A MAIS ESPECIAL DA MINHA CARREIRA"

Para celebrar esta data tão importante, a cantora vai para a estrada com uma nova *tournée*. O primeiro concerto foi um sucesso e as filhas mais novas subiram ao palco com ela!

ESTREIA DE SUCESSO
O *feedback* da família e amigos da artista não poderia ter sido melhor. "*Recebi um mundo de amor*", revelou a cantora à nossa revista.

Para comemorar os 25 anos de carreira, Luciana Abreu deu um concerto muito especial no Casino Estoril no passado dia 7 de junho e, em conversa com a **NOVA GENTE**, garantiu ter sido uma "*noite mágica*". "*Raramente consigo reunir a minha família e tantos amigos num espetáculo*", disse, revelando que a estreia da *tournée* The Woman Show tem um objetivo muito concreto: "*Oferecer ao meu público algo que eu já queria fazer há muitos anos: interpretar grandes covers. Interpreto-os à minha maneira, não imito ninguém. Há a consciência de 25 anos de carreira, mas sem pretensão nem arrogância*".

Apesar de admitir ter havido alguns percalços de última hora, Luciana garantiu que "*a equipa conseguiu contornar* [a situação] *da melhor forma*". "*A estreia correu muito bem, e o* feedback *do público tem sido extraordinário*", disse ainda, sublinhando que continua a sentir-se nervosa em todas as suas atuações: "*Passem 25 anos de carreira, 50 ou 75, estarei sempre nervosa quando subo ao palco. As pessoas colocam tantas expectativas sobre mim, que tenho sempre o peso da responsabilidade de não desiludir ninguém*".

"As pessoas colocam tantas expectativas, que tenho o peso da responsabilidade de não desiludir"

O momento alto da noite, e também o mais especial, foi quando as filhas gémeas de Luciana, Amoor e Valentine, de seis anos, atuaram com a mãe. "*Soube pela minha família que estavam desde o início do espetáculo a pedir para subir ao palco para cantar e dançar comigo. Estavam ansiosas e, no final, só me diziam 'obrigada, mamã. Amamos muito cantar e dançar contigo'*", contou, explicando que ambas as meninas "*têm a arte a correr-lhes nas veias*". "*Eu deixo-as fazer exatamente aquilo que as deixa felizes. Partilhar o palco é um presente para elas e um presente para mim*", assegurou.

No final do espetáculo, as emoções tomaram conta da artista. "*Recebi um mundo de amor. Foram tantos os abraços, as lágrimas de emoção... Disseram-me coisas tão bonitas que ainda não consegui assimilar tudo. O show terminou à meia-noite e estive até às 3h da manhã, no casino, a cumprimentar os que foram assistir*", partilhou ainda com a nossa revista, assegurando que, nos próximos anos, continuará a levar "*amor e alegria ao público*": "*Peço diariamente a Deus que me permita alegrar os corações das pessoas, quer seja através da música, da apresentação, da representação ou apenas da minha presença. O mais importante, nestes 25 anos de carreira e em todos aqueles que virão, é o amor e a alegria que levamos ao público. Esse é o verdadeiro motivo pelo qual estou e estarei sempre aqui*".

Texto: PATRÍCIA BRANCO e LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: HELENA MORAIS

Quimbé com a mãe, Natália Teodoro

Thaís de Campos

João Rôlo e Xenica Jardim

Pedro Ferreira Lopes com a namorada, Tânia Motta

Mafalda Veiga

40 ANOS A ESCREVER CANÇÕES

"CARREIRA? O QUE É ISSO? ISTO NÃO É CARREIRA, É A VIDA"

Não é uma cantora, é uma contadora de histórias através da música. E há mais de 40 anos que o faz em português, acumulando memórias, sabores e experiências. Gosta de voltar aos sítios onde foi feliz e de saborear a vida. Ao fim destes anos, continua a considerar o filho Tomás a sua maior obra.

Em 2023, fez 40 anos que compuseste a tua primeira música, *Velho*. Tinhas 15 anos. Como é que aos 15 anos se compõe um tema com aquela densidade e sensibilidade?

É mesmo porque se tem essa idade. Olhas as coisas de uma maneira distante, não estás a falar de nada próximo de ti, a não ser daquilo que sentes quando vês pessoas mais velhas, que realmente estão distantes de ti e não percebes porquê.

Mas é preciso ter uma sensibilidade e uma perceção do mundo muito grandes.

A imagem é real porque eu estava na escola secundária e havia velhos sentados nos bancos de um jardim próximo. Tive uma relação sempre muito próxima com os meus avós e foi sempre uma família à portuguesa antiga, quase italiana [sorriso].

Aliás, és uma de cinco irmãos.

Sim, mas toda a família era muito ligada [pausa]. Aquela solidão chocava-me profundamente e foi a primeira vez que escrevi em português. Já tinha escrito umas coisas em inglês e espanhol, porque tinha vivido em Espanha desde os 11 anos. Foi o meu tio Pedro, que era guitarrista de fado, que me ensinou a tocar. Foi a primeira vez que me atrevi a escrever em português. Achava difícil e continuo a achar que é uma língua que tem os seus truques.

E sai aquela que é para mim a tua música mais bonita. Aliás, um ano depois de a teres escrito, ganhas o Festival de Silves. Foi a tua primeira vitória. Sentiste naquele momento que a tua vida ia passar inevitavelmente pela música?

[sorrisos] O meu plano era escolher algo relacionado com a arte. Eu estudava pintura, escrevia e também tocava. As coisas depois foram acontecendo naturalmente e ganhei esse festival. Foram várias eliminatórias e fui ganhando. Depois, entusiasmei-me mais por compor em português. De repente, tinha uma data de canções. Havia um amigo dos meus pais que propôs ajudar-me a fazer maquetes para poder mostrar às editoras. No fundo, quem foi mostrar as maquetes foi ele [risos].

Eras muito tímida?

Não. Gravar não era um objetivo. Estava ocupadíssima a estudar e, quando fizemos as maquetes, gostei imenso de trabalhar [pausa].

Ainda antes da faculdade, quando saía de ti uma música, sentias que estavas a dar alguma coisa ao mundo ou que estavas apenas a exteriorizar um pensamento teu?

Quando escrevi o **Velho**, fiquei muito orgulhosa por conseguir escrever em português uma letra que

Tive sempre uma relação muito próxima com os meus avós"

> **Os meus pais tinham sempre amigos em casa e deixavam-nos estar até às tantas"**

me emocionou [pausa]. Isto parece parvo dizer, mas escrevi e lembro-me de mostrar à minha mãe para ver se ela gostava. Cantei-lhe e lembro-me de ela ficar emocionada também.

Musicaste-a logo?

Fiz ao mesmo tempo. Faço sempre junto, o que nem sempre é um bom método, porque às vezes não estão em sintonia as palavras e a música. É como se fosse um corpo, imagina que sou uma escultora e tenho de ir esculpindo aquilo ao mesmo tempo. É assim que sinto as minhas canções. A música e a letra estão hiperligadas e muitas vezes, se tiver uma ideia sobre uma letra, se não tiver a guitarra, parece que me falta a caneta [risos].

"O Alentejo é a minha segunda pele"

Falaste agora da tua mãe, que é uma presença fundamental na tua vida. A família sempre esteve muito presente. Que perfume é que o Alentejo tem na tua vida?

São as minhas raízes. Regressar ao Alentejo é um regresso a todas as minhas memórias, aos cheiros da minha infância, aos passos, às imagens, à família. Compus muito no Alentejo, com as palavras de lá, os cheiros de lá, as tradições de lá.

O teu primeiro disco [*Pássaros do Sul*, 1987] é uma espécie de homenagem às tuas origens.

Sim, claramente. A paisagem alentejana é predominante naquele disco. Depois, passei mais a escrever sobre pessoas, sobre relações. Mas aquele primeiro disco, com o **Pássaros do Sul**, o **Restolho**, a **Planície,** é uma janela sobre o Alentejo. Foi uma maneira de dizer o que sentia sobre a minha infância.

Uma infância feliz?

Muito feliz em todas as circunstâncias.

Como era a tua relação com os teus irmãos?

Sou a irmã mais velha. Aos 27 anos, a minha mãe já tinha cinco filhos [pausa]. Portanto, com pais e tios muito novos. E muitas noitadas, porque os meus pais tinham sempre amigos em casa e deixavam-nos estar até às tantas.

Já havia muita música.

Muitas noites de fado, é uma memória que tenho. Os meus pais gostavam muito, mas nenhum deles estava ligado à música. O meu avô Luís Fernando tocava guitarra portuguesa. Lembro-me de estar sentada à frente da poltrona onde o meu avô se sentava a tocar a seguir ao almoço. Ficava lá sentadinha a ouvir e essa memória é incrível. É talvez a primeira memória que tenho de música.

Na vossa família vivia-se muito essa relação entre novos e velhos...

Muito [sorriso]. Foi uma infância em que toda a gente partilhava as coisas. Os meus pais eram

muito novos, mas também lá estavam os meus avós e toda a gente. Todos juntos, noite adentro.

Isso perdeu-se um bocado.

Acho que se ficou muito rigoroso com a história de "*Tens de te deitar às nove, vai tudo para a cama e agora já não se faz barulho porque a criança está a dormir*". Eu não vivi isso. Estávamos todos juntos e, enquanto não houve horários de escola, ou mesmo aos fins de semana, as coisas eram vividas de uma maneira muito engraçada

Ainda revisitas o teu Alentejo?

Imenso e faz-me um bem tremendo voltar lá. É regressar a mim e a casa.

Mesmo sabendo que, quando voltas, já voltas noutras circunstâncias, com outra idade, e já não estão lá as mesmas pessoas.

Mas estão a minha mãe e os meus irmãos.

Eles ficaram todos no Alentejo?

Não todos, mas os dois mais novos estão.

"A pacatez alentejana é um mito"

A ida para Espanha, logo depois do 25 de Abril, foi um corte com o Alentejo?

Não, não. Achas? [risos] Fomos os sete [os pais e os cinco filhos] para Badajoz. Embora o meu pai trabalhasse em Sevilha, a minha mãe quis ficar o mais perto possível da fronteira para podermos ver a família sempre que era possível.

O que é que Espanha te deu?

Deu-me imenso porque foi uma experiência muito enriquecedora. Fiz muitos amigos porque foi o fim da infância e o princípio da adolescência. Foram as primeiras saídas à noite e as primeiras cervejas.

Foste com oito, voltaste com 14, 15. Uma idade fundamental.

Completamente e foi uma experiência muito importante. Para os meus pais também, porque eles adaptaram-se absolutamente ao modo de vida dos espanhóis. É por isso que sou tanto de rua, adoro rua.

Os espanhóis têm essa *movida*, tão diferente da aclamada pacatez alentejana.

A pacatez alentejana é um mito [risos].

Mas que tem sido perpetuado ao longo dos anos...

Sim. Na verdade, no Alentejo, existe muito a vontade de as pessoas se encontrarem e partilharem música. As pessoas encontram-se, conversam e combinam coisas e principalmente, se fores ligado ao campo, tens sempre o que fazer. Ou vais montar a cavalo, ou passear, há milhares de coisas para fazer.

Mas tu és mulher de cidade.

[risos] Sou mais urbana, sim, mas preciso do equilíbrio entre as duas coisas.

Não te vias a ficar no campo, como os teus irmãos mais novos?

Eles são agricultores, portanto fazem o que gostam.

Nunca foi uma coisa que em miúda te chamasse a atenção?

Sempre chamou, adoro animais, cavalos e cães. Passo-me com cães, eu e a minha mãe sempre tivemos cães em todas as fases da vida. Mas eu preciso das duas vertentes [pausa].

"No Alentejo, existe muito a vontade de as pessoas se encontrarem e partilharem música"

Precisas de recolhimento para compores ou compões em qualquer circunstância?

Já vivi as duas coisas. Quando comecei a compor, e como estava na faculdade, compunha no autocarro, nas aulas e em todo o lado. Mas depois, por exemplo, o **Tatuagem** [1999] foi um disco que adorei fazer porque decidi que não ia responder a nada, nem jantar fora com alguém, não ia fazer nada. Compus o **Tatuagem** em dois meses, durante dia e noite. Tinha tudo montado num quarto e não fiz mais nada senão escrever durante aquele tempo [pausa]. É muito difícil tirares este tempo assim porque há uma série de circunstâncias que vão mudando ao longo da vida.

"Sinto-me uma escritora de canções"

***"Não percas tempo / O tempo corre / Só quando dói é devagar / E dá-te ao vento / Como um veleiro / Solto no mais alto mar"*, escreveste na canção *O Lume*, que lançaste em 2007 com João Pedro Pais. Quando olhas para trás, para estes 40 anos de canções, sentes que o tempo voou demasiado rápido?**

[sorriso] Não. Acho que fui conseguindo saborear cada fase da vida.

Com as oscilações típicas de uma carreira longa?

A mim isso não me faz confusão alguma. As oscilações são a coisa mais natural do mundo e é bastante saudável que as coisas oscilem. Há fases nas nossas vidas que são muito mais introspetivas, em que tens de colocar em causa coisas que fizeste. Depois, não olho para este percurso como carreira. O que é isso da carreira? Para mim, é a minha vida [pausa]. Sinto-me uma escritora de canções a tempo inteiro, mas isso não quer dizer que tenha de estar sempre a escrever.

Dá-te mais gozo o momento em que estás a escrever a canção ou o momento em que lhe dás vida?

As duas coisas, porque são absolutamente diferentes.

Mas quando dizes que sempre foste uma escritora de canções, é engraçado teres dito isso dessa forma e não "*sou uma cantora*".

Não me sinto uma cantora. Sinto-me uma escritora de canções que canta as suas canções e também as de outros.

Uma contadora de histórias?

Sim. Nesse sentido, sinto-me mais perto da escrita. Imagino os discos como se fossem livros com capítulos. Por isso é que este último disco que fiz, o **Geografia Particular**, foi a primeira vez que fiz um EP. Quis ter essa experiência de poder fazer um digital em que pude trabalhar tudo em cada canção: o vídeo, as letras, as minhas notas sobre tudo o que havia para fazer e eu fiz à volta de cada uma, como se fossem contos [pausa].

Mas já no teu primeiro álbum, o *Pássaros do Sul*, se nota isso. O *Velho* e a *Balada de Um Soldado* são um conto.

Sim, o meu poder de observação já estava lá [sorriso].

Aquele disco de estreia foi um estrondo. Chegaste, viste e venceste.

Não estava nada à espera [risos]. Foi disco de prata num mês. Talvez demasiado rápido.

Porque dizes isso?

[pausa] Se há uma coisa que gostava que tivesse acontecido, era eu ter tido experiência, ter tocado em bares, ter tocado com músicos, porque eu tocava sempre sozinha. Acho que teria sido útil para o meu crescimento. Acabei por aprender tudo em público e essa parte foi exposta demais.

Gostava de ter tido a experiência de ter tocado em bares, de ter tocado com músicos"

E quase quatro décadas depois, o público continua a pedir-te aquelas canções. Isso é um sinal da sua qualidade.

Fica-me mal dizer isso [sorriso].

Não tem problema: digo eu. Sabes que mesmo antes de sermos amigos, eu já gostava da tua música. Aliás, eu costumo dizer que o presidente do teu clube de fãs era para ser eu, mas o Pedro Granger antecipou-se.

[sorriso envergonhado] Tão querido. A amizade é uma coisa tão bonita [pausa]. Mas voltando à tua questão, eu acho, sobretudo, que as minhas canções são intemporais. O **Restolho** continua a ser pedido por toda a gente de todas as idades e a **Planície** continua a ser intemporal [pausa]. As pessoas pedem e as canções vão mudando comigo. Vou cantando e interpretando de outra maneira, não canto já no mesmo tom, canto num mais grave.

O que achas que despertou a atenção das pessoas naquela época?

É difícil responder-te a isso, mas talvez o facto de uma miúda ter feito um disco com canções que eram crescidas. Acho que isso tocou as pessoas.

O que é que a senhora de hoje acha que a miúda crescida dos vinte e poucos anos trouxe à música portuguesa?

[risos] Os anos 80 foram uma época muito boa da música portuguesa, mas com poucas escritoras de canções. Tinha muitas bandas e muitos homens, mas na altura em que apareci não havia uma escritora de canções nessa lógica tradicional.

Havia muitos cantautores na lógica pós-revolução, e não havia cantautoras.

E ainda continua a ser um mundo muito machista, embora hoje, felizmente, tenhas muitas mulheres empoderadas a escreverem e a fazer passar mensagens importantíssimas através da música.

Tiveste muito apoio da família, mas havia algum receio pelo teu futuro?

O meu pai queria muito que eu acabasse o curso. E eu acabei. ➤

CARREIRA DE SUCESSO
Nesta conversa com Nuno Azinheira, a cantora falou do seu percurso musical e de algumas das suas músicas mais emblemáticas.

Fizeste o quê?

Línguas e Literaturas Modernas na Faculdade de Letras de Lisboa e adorei.

Ainda hoje és uma ávida leitora.

Sou e adoro livros. Quando tirei o curso, sabia que o meu pai ia ficar contente, mas também foi uma coisa que fiz com muito gozo. Podemos ser felizes de várias formas, a fazer várias coisas.

Há muitas Mafaldas entre a Mafalda?

[sorriso] Sim, muitas.

Que músicos portugueses é que a Mafalda Veiga ouve hoje, em 2024?

Não queria estar a falar de um em especial, mas oiço mesmo muitos.

Estamos num tempo rico, musicalmente falando?

[pausa] Estamos numa época com gente a fazer algumas coisas iguais, mas outras muito diferentes e a experimentar. Curiosamente, sinto que os nichos estão cada vez mais nichos e isso é estranho. Há muita gente que deveria estar a passar nas rádios e não está.

Mas não achas que estamos hoje numa fase em que os escritores de canções e os cantores deixaram de se envergonhar das suas origens e raízes e, antes, as assumem como trunfo? Estou a pensar no Zambujo, no Luís Trigacheiro, que saiu do *The Voice*, no Nininho Vaz Maia. Isso não era habitual antigamente. Em 1992, quando ouvimos a Isabel Silvestre a cantar com o Rui Reininho na *Pronúncia do Norte*, achámos "*Eh pá, que coisa tão diferente*".

E que coisa tão linda, não é? Essa música é um marco, e ficou para sempre na nossa história. Acho que se perderam absolutamente complexos hoje em dia e isso é importantíssimo, porque faz com que seja mais verdadeira a música que ouves. As pessoas vão buscar raízes que são as suas.

Há muita gente [músicos e cantores] que deveria estar a passar nas rádios e não está"

"O meu filho é a minha música mais bonita"

O teu filho foi a tua música mais bonita?

O meu filho é, sem dúvida, a minha música e obra mais bonita.

Ele tem já 24 anos. É um orgulho para ti.

É um orgulho enorme e foi sempre uma relação muito próxima. O Tomás é muito ligado à sensibilidade da música também.

É o teu melhor crítico ou não tem distanciamento suficiente?

Hoje em dia já nem tanto, mas quando era miúdo era mais crítico e mais atento do que agora.

Hoje tem a sua vida também.

Agora, ele gosta muito de *hip-hop*, mas quando era miúdo lembro-me que era muito engraçado mostrar-lhe as canções e ele com oito anos ter uma opinião.

Gostava sempre?

Gostava [sorriso].

Não era muito crítico.

Ele podia dizer o que é que achava e coisas que mudava, mas eu ouvia com imenso amor porque era de alguém que estava muito atento [pausa]. Lembro-me de ele ficar supernervoso quando eu ia para o palco. Quando eu saía do palco, lembro-me do abraço que ele me dava, que era assim apertadíssimo do género "*Já está*". Esse tipo de memória é muito encantadora entre uma mãe e um filho.

O momento em que uma mãe ou um pai sente o filho a começar a voar e a libertar-se desse cordão umbilical que já não é o físico, mas é um muito mais forte, é um momento normal ou meio nostálgico?

Sempre tive essa noção de que um filho é outra pessoa e tem de seguir um caminho [pausa]. O momento que, para mim, é o mais complicado é quando começam a sair à noite e depois não te atendem o telefone e não sabes onde é que estão.

Só não ouviste essa conversa quando eras miúda, porque não havia telemóveis naquele tempo.

Exato [gargalhada]. Na altura, não ouvia e lembro-me perfeitamente dos sustos que preguei aos meus pais tantas vezes. Mais tarde, quando isso me aconteceu a mim, pensava: "Coitados, na altura ficava toda chateada, mas consigo perceber perfeitamente [pausa]". De resto, quero muito é que ele faça uma vida superindependente, livre e feliz.

Os filhos são nossos até voarem? É uma espécie de empréstimo?

Não é que sejam nossos, mas, sem dúvida, a nossa função é fazer tudo para lhes darmos ferramentas para eles poderem ser o que quiserem. Se tivermos essa possibilidade, acho que é isso que devemos fazer.

Tiveste esta oportunidade também, de descobrires quem eras?

Sim [sorriso]. Os meus pais foram muito queridos nisso. Tive aulas de pintura, depois compraram uma guitarra e, sempre que eu manifestava o interesse por alguma coisa, eles deram-me essa oportunidade de ficar perto e de saber como é que era. Acho que é bom quando podemos fazer isso, seja de que forma for, irmos ajudando os nossos filhos a perceber quem são.

A felicidade, para uma artesã das palavras como tu, é um estado intermitente ou presente?

[pausa] Já pensei sobre isso de maneiras diferentíssimas, como deves imaginar. Já achei que tinha de fazer uma certa coisa para ser feliz, mas na verdade o que tu descobres é que a felicidade está lá o tempo inteiro, se estiveres a fazer o que gostas.

Mas ela está nas tuas mãos ou sentes que há umas mãos superiores que a moldam?

Acho que ela está nas nossas mãos até certo ponto. Por isso mesmo é que temos de viver cada momento feliz, com muita intensidade e consciência de que nos pode escapar.

Não deixar para amanhã a felicidade que podes viver hoje.

Não deixar nunca para amanhã.

"Acredito que há um Bem maior"

Quando te perguntava das mãos superiores, era se tens alguma relação com a fé?

Tenho, sim.

Mas é presente ou é uma relação mais conceptual? Sentes, por exemplo, falta ou necessidade, de vez em quando, de ir a uma igreja?

Sim, às vezes quando me sinto mais perdida, sei onde me dirigir. Há pessoas ligadas à Igreja que respeito muito e com quem gosto de conversar.

A tua fé é incondicional ou crítica?

[pausa] Já fui muito mais crítica. Hoje tenho fé numa espiritualidade e num Deus que é do Bem. Acredito que há um Bem maior, mas não sou praticante, não vou à missa todos os domingos [pausa]. A Igreja tem milhares de defeitos, mas tem pessoas lá dentro muito boas também, como em tudo. Quando sinto necessidade, os rituais da Igreja para mim são momentos importantes. Acredito numa dimensão superior, acredito que no final disto tudo nos encontraremos todos em algum lugar.

E mesmo cá em baixo. Quando já não temos as nossas pessoas, elas continuam presentes na nossa vida.

Elas vivem em nós. Acho que o tempo vai para dentro, não para fora.

É uma ideia engraçada. Somos a soma de todas essas pessoas.

Exato. Às vezes, pensamos que o tempo passou, mas passa para dentro e vai ficando todo em nós. Há pessoas que já cá não estão, mas são memórias que nos aparecem e isso para mim é importante.

É sempre possível voltar a essas pessoas e aos lugares onde já fomos felizes?

Se for possível, vamos lá [risos]. Quando não é possível, temos a memória e o coração para poder lá voltar.

Texto: NUNO AZINHEIRA; Fotos: HELENA MORAIS; Maquilhagem e cabelo: ALL ABOUT MAKE UP;

Agradecimentos:
HOTEL INDEPENDENTE PRÍNCIPE REAL

RELAÇÃO COM A IGREJA
Mafalda Veiga assume-se uma mulher de fé e diz que, para si, os rituais da Igreja são importantes.

Nuno Azinheira
PROFISSIONAL DE COMUNICAÇÃO

ESTÁ A MUDAR ALGUMA COISA?

Sabia-se que era uma questão de tempo, que era inevitável que acontecesse, mas havia uma certa expectativa. O primeiro casamento homossexual do **Casados à Primeira Vista** aconteceu, enfim, no passado domingo, na quarta temporada do programa.

E os receios que se anteviam acabaram por não se justificar, deixando aberta uma janela para uma brisa de respeito e liberdade. Alguma coisa estará a mudar na mentalidade dos portugueses? A resposta, sem margem para dúvidas, é sim.

É claro que as pessoas têm o direito de ter opiniões diferentes e bem sabemos como a sexualidade polariza posições e abre espaço a reações extremadas, de parte a parte.

Há sinais, porém, que saíram de domingo que são reveladores. Claro que a simples existência de um casamento homossexual num programa de televisão de grande visibilidade – que, já agora, foi o mais visto de toda a temporada – foi motivo de reações acaloradas. E as redes sociais são terreno fértil para argumentos epidémicos, preconceituosos e, em alguns casos, criminosos.

O cuidado que a SIC teve na escolha do casal e na produção e filmagem do casamento, a coragem dos dois noivos em se exporem num programa de televisão, o espírito com que participaram no *reality show*, a simplicidade daquela mãe, que só quer o mais importante – ver o seu filho feliz – e que foi capaz de se virar para o genro e dizer-lhe *"ganhei mais um filho, se assim o quiseres"*, foram determinantes para o bom gosto e para as reações emocionadas – felizmente, a maioria – de espectadores heterossexuais nas redes sociais da estação.

De repente, a homossexualidade não passou a ser consensual nem entendida por todos. Longe disso. Mas comentários como *"finalmente um casamento emocionante"*, ou *"podem ser* gays *mas parecem muito mais motivados para o que realmente interessa"*, ou ainda *"o olhar cúmplice, a mão apertada que nunca mais largaram"*, *"um casal visivelmente emocionado e feliz"* provam que, mesmo que, intimamente, não consigam entender o que leva dois homens ou duas mulheres a amarem-se, há cada vez mais portugueses a serem capazes de valorizar o essencial. E o essencial, não tenhamos dúvidas, é cada um ser respeitado por aquilo que é e não pelas pessoas com quem quer dormir.

O caminho pode ser longo, mas é em frente.

NAS BANCAS DE 28 DE JUNHO A 12 DE JULHO DE 2024

O SEU ESTILO!

Cada ponto costurado à mão nestas malas e acessórios conta uma história e celebra a individualidade e a força das mulheres.

CONTACTE-NOS SE NÃO ENCONTRAR ESTES PRODUTOS NO SEU PONTO DE VENDA HABITUAL

PODE COMPRAR ISOLADAMENTE EM QUALQUER PONTO DE VENDA

Tel.: 219 238 231 • ***E-mail:*** **encomendas@impala.pt**
(das 9h às 13h e das 14h às 17h30)

12 DE JULHO

MALA
23 LARG. X 14 ALT. X 6 PROF. (CM)
€ 32,50
~~€ 43~~

LUÍSA CASTEL-BRANCO

FALA SOBRE DOENÇA AUTOIMUNE QUE A IMPEDE DE APANHAR SOL

"NÃO POSSO PASSAR FÉRIAS COM OS MEUS NETOS"

PEDIDO ESPECIAL
A comentadora já tinha desabafado há uns anos sobre esta condição. Na altura, pediu às pessoas para terem mais sensibilidade para com os doentes.

A comentadora da TVI sofre há vários anos com hidradenite supurativa, uma condição de saúde rara que interfere na normalidade do seu dia a dia.

Com o aproximar do verão, Luísa Castel-Branco, de 70 anos, fez um desabafo sobre um tema que a deixa triste e a impede de passar férias com os netos. Durante o seu comentário no programa da TVI **Dois às 10**, da passada segunda-feira, dia 17 de junho, a comentadora foi questionada sobre o bronze

"Tenho isto há muitos anos. Fico cheia de feridas, é horrível"

que ostenta e decidiu revelar pormenores sobre a condição de pele de que sofre e que a impede de desfrutar do sol e do calor. "*Eu não posso apanhar sol porque tenho uma doença autoimune de pele e faço feridas*", começou por dizer, acrescentando que nem à sombra consegue estar: "*Porque está calor e começo a ficar aflita*".

Esta condição, que ainda não tem cura, é uma doença de pele autoimune, chamada hidradenite supurativa. Causa o aparecimento de lesões cutâneas inflamatórias superficiais ou profundas e nódulos dolorosos. "*Já tenho isto há muitos anos. É muito chato, porque no verão, por exemplo, não posso passar férias com os meus netos nem nada, porque fico cheia de feridas. É horrível*", revelou.

Esta não é a primeira vez que a mãe de Inês Castel-Branco fala sobre a doença. Há cerca de três anos, Luísa decidiu partilhar tudo com os fãs nas redes sociais. "*Há mais de 80 doenças autoimunes identificadas. Em comum têm duas características: não se sabe porque existem e não têm cura. São doenças silenciosas. Que nos comem os dias, nos roubam toda a normalidade e toda a alegria. Nunca estamos bem. Temos dias melhores, dias piores e dias em que não nos é possível fazer nada, absolutamente nada, a não ser suportar a dor*", escreveu na altura. A atual comentadora da TVI pediu ainda que as pessoas tivessem mais cuidado com a forma como lidam com estes doentes: "*São doenças que não se veem e, por isso, estamos sujeitos à descrença, a ouvir dizer que até gostamos de chamar a atenção! A próxima vez que conhecer alguém que padeça de uma doença autoimune, peço-lhe por tudo, seja caridoso. Ninguém merece viver assim*".

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: IMPALA

Eu, abaixo assinado...

Por
Carlos Dias da Silva

▶ cds.carlosdiasdasilva@gmail.com
▶ Instagram@carlosdiasdasilva.oficial

A minha opinião

BOA!

Adriane Garcia está afastada da televisão. Mostrou o que sabe como repórter nas redes no Rock in Rio 2024. Boa escolha. Aliás, ela pode voltar quando quiser. Está em forma. Palmas.

O meu olhar

COMPRINHAS?

Mais magro, sempre animado nas Marchas Populares de Lisboa, o meu estimado **José Carlos Malato** andava às compras no Colombo. Gosto dele, sempre gostei dele, boa pessoa, bom colega. Saudades.

FÁCIL?

O mundo é isto mesmo. **Henrique Cymerman** é hoje o mais respeitado correspondente português da televisão em Israel. Por detrás do seu trabalho está o seu talento, a sua mulher, que eu sei que o ajuda muito. E… muitas vezes… apenas telemóvel. Quem sabe, sabe.

COMIDINHA BOA

A TVI está à frente e **José Eduardo Moniz** merece. Cruzei-me com ele no Magano em Campo de Ourique, onde fui jantar. Descobri um dos seus segredos… comida do Magano em casa. Eu bem o vi a levar o *take-away*.

O meu destaque

DJ DOS SANTOS

Quem foi que disse que as noites de Santos Populares são só marchinhas? Desenganem-se. Paulino Coelho andou em *tournée* como DJ pela Ajuda e por outros bairros. O animador da Renascença arrasa em tudo onde põe a mão de *disc-jockey*.

O meu fecho

A MESMA

Maria Emília Correia. Vi-a no Centro Comercial Amoreiras e o sorriso de há 35 anos mantém-se. Tão bom reencontrar pessoas boas como ela: uma simpática para a malta nova quando entrei para a rádio em 1985 na Antena.

O meu semáforo

CRISTIANA QUEIRÓS ALVES

O Euro do futebol está em todo o lado, mas a SIC marca a diferença na reportagem. Palmas a Cristiana Queirós Alves. Muito bem mesmo.

RTP

A RTP está cinzenta nas transmissões. Não inova, não se reinventa. É uma pena que seja assim com tanta gente competente no canal público de televisão.

SEM (…) *ROCK*

Simplesmente uma vergonha o que fizeram à Sónia Tavares no Rock in Rio. As zonas VIP e quem as organiza devem ser VIP até no tratamento de pessoas que estão lá a trabalhar. Tenham vergonha.

Georgina Rodríguez

CRISTIANO RONALDO

Avançado do Al Nassr

• Arábia Saudita

Filhos • 5

Cristianinho, de 13 anos, os gémeos Eva e Mateo, de sete, Alana Martina, de seis, e Bella Esmeralda, de dois

MULHERES

DOS FUTEBOLISTAS DA SELEÇÃO NACIONAL SÃO UMAS VERDADEIRAS MUSAS

ELAS VÃO "INCENDIAR" AS BANCADAS DO EURO 2024

Eles marcam muitos golos, mas a maior vitória de cada um é terem ao seu lado mulheres que os apoiam incondicionalmente, e com quem já constituíram família. Além disso, elas são umas "bombas" e vão roubar atenções na Alemanha.

Rute Cardoso

DIOGO JOTA

Avançado do Liverpool • Inglaterra

Filhos • 2

Dinis, de três anos, e Duarte, de um

Inês Degener Tomaz

BERNARDO SILVA
Médio do Manchester City
• Inglaterra
Filhos • 1
Carlota, de dez meses

A Seleção Nacional iniciou esta semana o seu percurso no Campeonato da Europa, que este ano se realiza na Alemanha, e, em campo, os nossos jogadores têm o desafio de vencer a Chéquia, a Turquia e a Geórgia para passar a Fase de Grupos do Euro 2024.

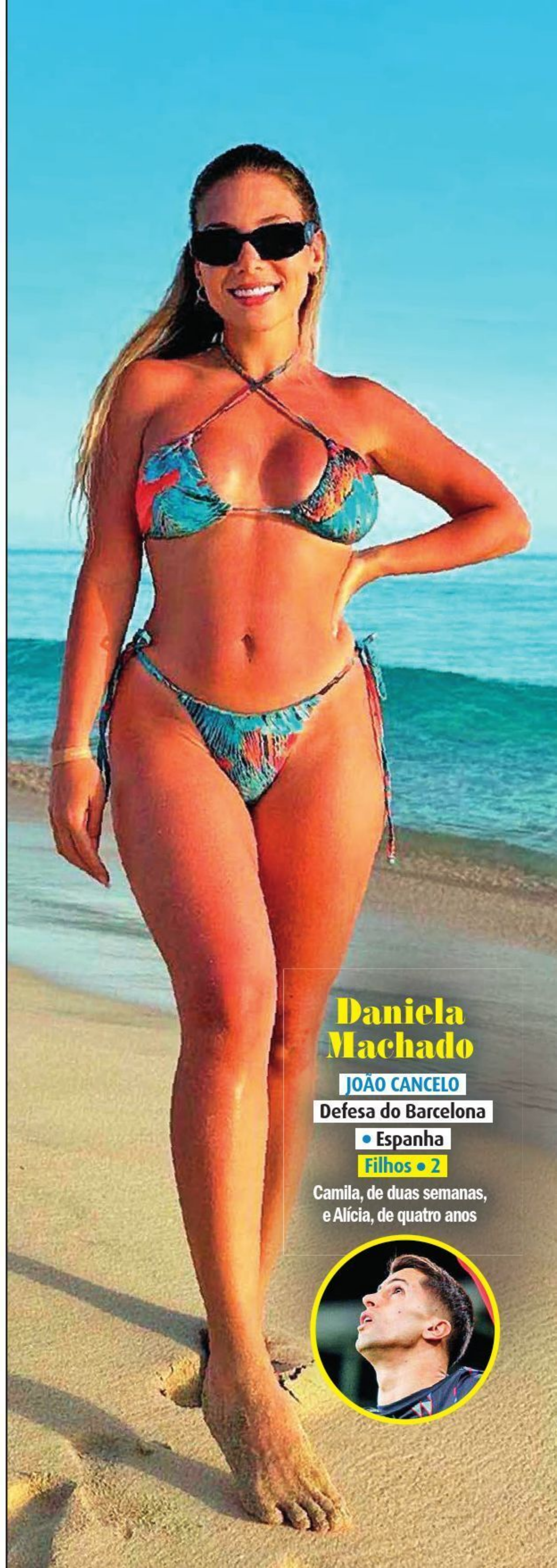
Mas não é só dentro das quatro linhas que se faz a festa e, nas bancadas, também há "reforços de peso" que prometem chamar a atenção e apoiar a Equipa das Quinas fervorosamente. É que os nossos futebolistas estão muito bem acompanhados, e as suas mulheres – que são umas verdadeiras musas – vão aquecer as bancadas.

A mais conhecida – e cobiçada – de todas é Georgina Rodríguez, companheira de Cristiano Ronaldo, que não passa despercebida onde quer que vá. Nas redes sociais, conta com quase 60 milhões de seguidores, a maioria do sexo masculino, que ficam sempre encantados com as fotos ousadas que a modelo argentina publica por lá, em que posa em biquíni e exibe as suas já muito conhecidas curvas de sonho.

No entanto, Gio não é a única. Raquel Jacob, ex-atriz de **Morangos com Açúcar** e mulher de José Sá, também não se inibe de mostrar o corpo escultural em ➤

Eles fazem o espetáculo dentro das quatro linhas, e elas brilham nas bancadas

Margarida Amaral Domingues

GONÇALO RAMOS
Avançado do Paris Saint-Germain
• França
Filhos • 0

Daniela Machado

JOÃO CANCELO
Defesa do Barcelona
• Espanha
Filhos • 2
Camila, de duas semanas, e Alícia, de quatro anos

Carolina Cunha e Silva

PEDRO NETO
Extremo do Wolverhampton • Inglaterra
Filhos • 0

Marlene Alvarenga

NÉLSON SEMEDO
Defesa do Wolverhampton • Inglaterra
Filhos • 2
Luana, de sete anos, e Tiago, de quatro

trajes reduzidos, bem como a influenciadora Margarida Amaral Domingues (namorada de Gonçalo Ramos) e Carolina Cunha e Silva (namorada de Pedro Neto). Esta última é, provavelmente, a que mais fotografias em biquíni partilha no Instagram e o que não lhe falta nos comentários são elogios à silhueta de fazer inveja.

A este grupo de deusas juntam-se ainda Cláudia Pinto Lopes (Diogo Dalot), Daniela Machado (João Cancelo), Rute Cardoso (Diogo Jota), Ana Pinho (Bruno Fernandes), Marlene Alvarenga (Nélson Semedo), Patrícia Palhares (João Palhinha) e Inês Degener Tomaz (Bernardo Silva), que apesar de já terem sido mães – algumas delas mais do que uma vez – continuam a manter uma excelente forma física que não se inibem de mostrar aos seguidores. Elas são, aliás, a prova de que a maternidade não é sinónimo de desleixo e de perda de amor-próprio.

A **NOVA GENTE** selecionou algumas das fotografias mais *sexy* que comprovam que as mulheres dos nossos guerreiros são umas verdadeiras "bombas" e também vão aquecer este Euro 2024.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: D.R.

De biquíni e em destinos paradisíacos: é assim que as musas se apresentam aos fãs do mundo do futebol

Cláudia Pinto Lopes

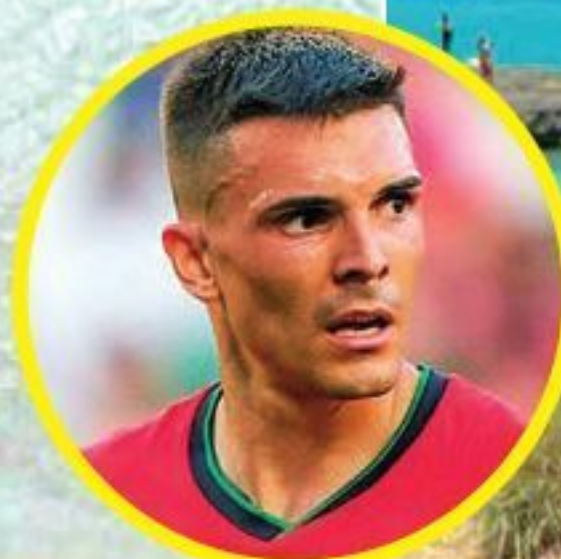
DIOGO DALOT
Defesa do Manchester United • Inglaterra
Filhos • 1
Clara, de sete meses

Raquel Jacob

JOSÉ SÁ
Guarda-redes do Wolverhampton • Inglaterra
Filhos • 1
Maria Leonor, de seis anos

Nas redes sociais, as mulheres dos nossos heróis da Seleção Nacional partilham fotos muito ousadas

Ana Pinho

BRUNO FERNANDES
Médio do Manchester United • Inglaterra
Filhos • 2
Matilde, de sete anos, e Gonçalo, de quatro

Patrícia Palhares

JOÃO PALHINHA
Médio do Fulham • Inglaterra
Filhos • 1
João Maria, de um ano e meio

CRISTIANO RONALDO E JOÃO FÉLIX FAZEM CONFISSÕES SOBRE OS BALNEÁ

NOITES "LOUCAS" E NAM

Um é veterano da Seleção Nacional, o outro fará parte do futuro promissor da Equipa das Quinas. Ambos representam Portugal no Euro 2024 e contaram pormenores das suas vidas privadas, alguns dos quais que envolvem Georgina Rodríguez e Margarida Corceiro.

A Seleção Nacional já iniciou a sua jornada no Euro 2024 e os jogadores estão empenhados em voltar a erguer o troféu mais cobiçado do futebol europeu. Aos 39 anos, o capitão Cristiano Ronaldo continua a ser uma peça-chave e, recentemente, esteve no *podcast* da WHOOP – marca de aparelhos que medem os dados biométricos de rendimento físico, e da qual CR7 é parceiro –, onde revelou alguns segredos para manter a motivação, depois de já ter batido quase todos os recordes que havia para superar. *"É preciso foco, físico e mental. Não é fácil estar neste nível e tentar superar-me, arranjar motivação para continuar, para marcar golos, para estar em boa forma... para competir com os jovens leões que estão a chegar ao futebol"*, confidenciou. Para continuar a superar-se todos os dias, a família é um dos pilares mais importantes. *"Estar no topo durante 20 anos é incrível. A minha maior motivação é essa, é continuar, aproveitar… fazer as pessoas felizes, fazer a minha família feliz (…). Herdei a dedicação dos meus pais e dos meus irmãos. A minha infância e o meio onde cresci fizeram-me ser quem eu sou hoje. As dificuldades que passei na minha vida fizeram-me ser mais forte para enfrentar as adversidades e os desafios"*, referiu, assinalando ainda que o apoio incondicional dos filhos – Cristianinho, Eva, Mateo, Alana Martina e Bella Esmeralda – e da mulher, Georgina Rodríguez, também tem sido muito valioso.

Como já é público, aos 11 anos, CR7 deixou a família na Madeira para percorrer o sonho de ser um astro do futebol. Mudou-se para Lisboa – para jogar no Sporting – e esse foi, segundo contou no mesmo *podcast*, o *"desafio mais difícil de toda a carreira"*: *"Foi duro deixar a minha família para ir viver o meu sonho, com apenas 11 anos. Eu não consigo ver agora o Cristianinho, o meu filho mais velho, a fazer isso. Não sei se seria capaz de o deixar ir com esta idade."*

A rotina rígida e o incentivo do pai

Para muitos, Cristiano Ronaldo é visto como um homem sobrenatural, mas o craque desvaloriza e considera que tudo o que tem conquistado é fruto da junção entre talento, trabalho e uma rotina muito exigente, que fez questão de desvendar. *"De manhã acordo, faço o meu banho de gelo. Preparo a minha água para beber. Faço umas máquinas (de manutenção, para fazer exercício físico), tomo um duche. De-*

JÁ JOGOU SEIS EUROPEUS
Cristiano Ronaldo é o primeiro jogador do Mundo a estar presente em seis Campeonatos Europeus de Seleções.

RIOS E SOBRE A VIDA PESSOAL

ORADAS

pois, passo tempo com a minha família, com os meus filhos… dou-lhes abraços", contou, sorridente. *"Gosto de estar ali três minutos a levar com a luz do sol, só para passar a informação ao meu cérebro que é de manhã, que é um novo dia. Depois, tomo o meu café e começa aí o meu dia. Gosto mesmo de começar a manhã a falar com os meus filhos e com a minha mulher. Isso é o meu ponto-chave"*, acrescentou, reforçando, mais uma vez, que a família é o seu bem mais precioso. De seguida, Cristiano dirige-se ao centro de treinos do Al Nassr (ou da Seleção Nacional) para treinar com a restante equipa. Por lá, também faz algum trabalho de ginásio e a esta prática regular de exercício físico junta uma alimentação saudável e uma boa qualidade de sono para recuperar.

Mas se há quem ache que o craque português não tem dias maus, é o próprio quem desmistifica essa

***"Gosto de começar a manhã a falar com os meus filhos e com a minha mulher. É o meu ponto-chave"*, diz Cristiano**

teoria. *"Todos querem ser o Cristiano, mas eu dou-te o mapa (de tudo o que eu faço diariamente para estar neste nível). Vais querer seguir? É tudo uma questão de disciplina. Eu próprio já tive dias em que acordei e pensei: 'Hoje não me apetece fazer isto'. Eu luto contra mim próprio, contra a minha mente. Eu sou um ser humano, não estou feliz todos os dias, não estou de bom humor todos os dias… é normal. Faz parte. Eu luto contra isso"*, referiu. *"Vou ao ginásio todos os dias, e ninguém gosta de ir ao ginásio todos os dias, mas tenho de ir. E a minha força mental também vem daí, de conseguir contrariar-me e pensar que tenho mesmo de fazer aquilo. No início, pode custar um bocadinho. Mas, no fim, vais sentir-te muito melhor. E realizado"*, adiantou.

O espírito competitivo surgiu quando ainda era uma criança e foi-lhe sempre transmitido pelo pai, José Diniz Aveiro, que morreu em 2005. *"Ele puxou por mim, disse para seguir o meu sonho. Ele viu que eu tinha talento e incentivou-me não só a continuar a jogar na rua, com os amigos, mas também na nossa equipa local, que se chama Andorinhas. Começou tudo aí"*, contou, com os olhos a brilhar.

Apesar de estar quase a completar 40 anos – a 5 de fevereiro do próximo ano –, o avançado do Al Nassr ainda quer andar pelos relvados por mais uns anos. *"Os jovens que estão a chegar ao futebol jogam contra mim e querem mostrar que são mais fortes e mais rápidos do que eu. Tens de te preparar muito bem, não* ➤

O FUTURO CRISTIANO? João Félix é considerado por muitos o futuro craque da Seleção e um possível candidato a seguir os passos de CR7.

só fisicamente como mentalmente, para isso. E eu acho que, como podem ver, se cuidarem bem do vosso corpo, da vossa mente, conseguem estar a um bom nível durante muitos e muitos anos, como eu estou. Sinto-me muito orgulhoso por isso, por ter esta idade e por continuar a um alto nível. É bom, e dá-me motivação para continuar", afirmou o craque, que continua sem ter uma previsão sobre quando é que vai pôr um ponto final na carreira. Sobre as rotinas rígidas que continua a seguir religiosamente, Ronaldo explicou que são *"parte da sua vida"* e que até consegue divertir-se com elas. *"É só mais um dia no escritório* [risos]. *Estou a falar a sério. Para muitos pode parecer um pesadelo, mas, para mim, acaba até por ser prazeroso"*, vincou.

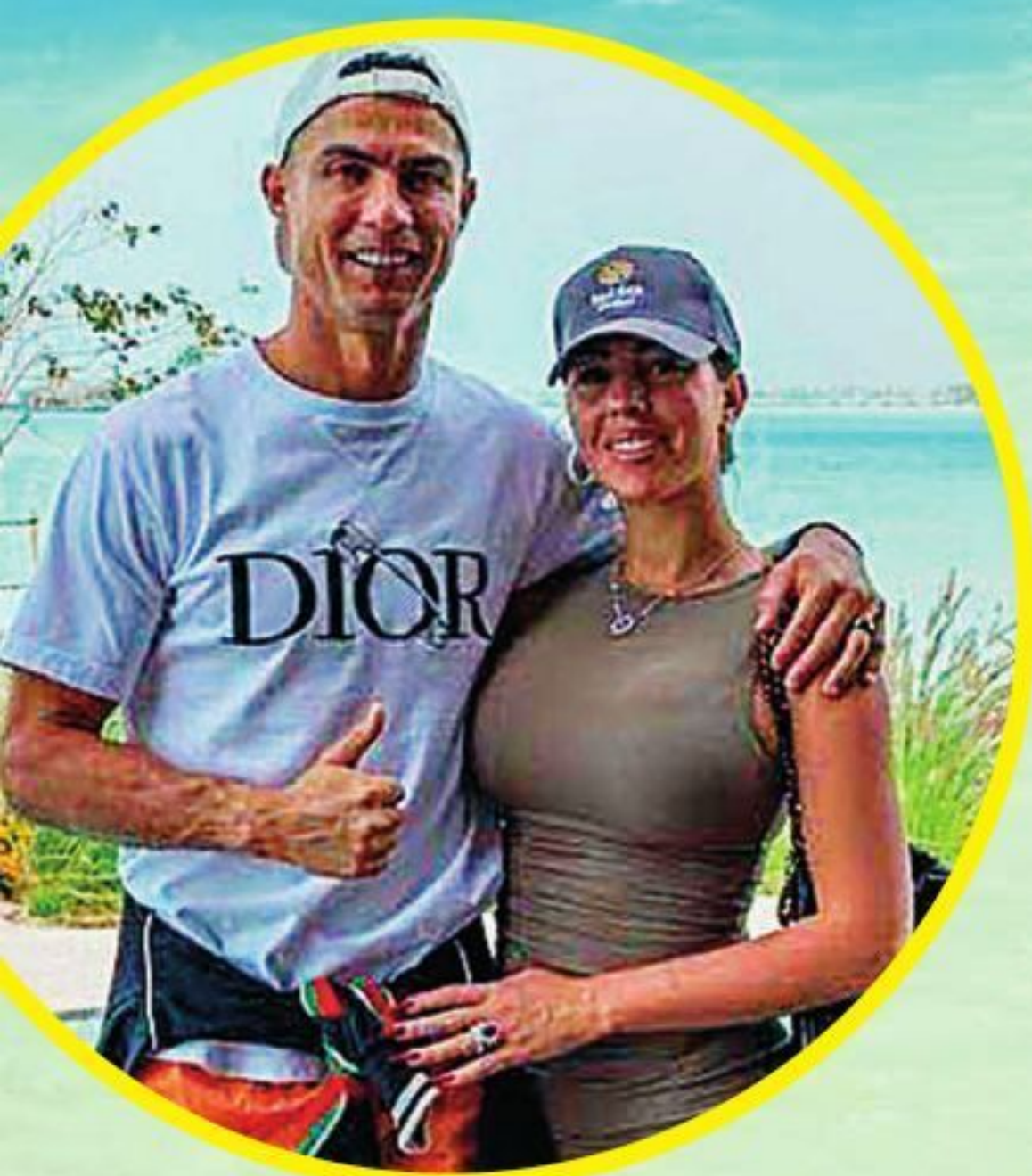
CR7 com Georgina e os cinco filhos: Cristiano Jr., Alana Martina, Eva, Mateo e Bella Esmeralda

João Félix será o próximo Cristiano Ronaldo?

Ao serviço da Seleção Nacional, Cristiano Ronaldo partilha balneário com João Félix, de 24 anos, que tem um percurso um pouco semelhante ao do craque português. O jovem do FC Barcelona também saiu de casa dos pais, em Viseu, aos 11 anos, para ir jogar para o Futebol Clube do Porto, na Invicta, e, para ele, deixar a família também foi um grande sacrifício. *"Não foi fácil. Na primeira noite, liguei para o meu pai e disse: 'Vem buscar-me. Não aguento mesmo'. E ele diz-me: 'Ok, eu vou buscar-te, mas não te levo mais. Se desistes, desistes. Sabias que ia ser difícil. Tens de aguentar se quiseres mesmo isso'. E eu acabei por ficar"*, confessou, também recentemente, no *podcast* da marca de roupa espanhola Nude Project.

Quando jogava nas camadas jovens dos dragões, João Félix passou por uma fase complicada que quase o fez desistir da bola. O internacional português era, naquela altura, um dos jogadores mais baixinhos do plantel, o que o fez *"ficar para trás"* muitas das vezes. *"Eu era pequeno, era magrinho, fiquei um pouco desanimado. Até quase deixei o futebol"*, contou, assumindo que chegou a pedir ao pai para ir jogar andebol. *"Disse mesmo ao meu pai: 'Quero sair daqui'. Eu estava no Porto, queria ir para a minha cidade* [Viseu], *para perto dos meus pais. 'Não me importa, jogo na equipa da cidade, jogo andebol, o que quer que seja. Mas estou farto.' Depois disso, surgiu curiosidade pelo meu irmão* [Hugo Félix], *por parte do Benfica. E eu fui no pacote* [risos]. *Tinha 15 anos. Fui para o Benfica com o meu irmão, fui para lá por causa dele. Depois, a partir daí, tudo correu bem"*, acrescentou.

Tal como CR7, João Félix também é muito focado na carreira profissional e no seu sucesso. Por isso, teve de abdicar de muita coisa, principalmente na adolescência. *"Os jovens saem com menos de 15 anos. Eu, a primeira vez que saí, por exemplo, foi com 19 anos e foi porque fui campeão com o Benfica. E fui para a festa. Foi esse tipo de coisas que eu tive de abdicar na minha vida, mas não me arrependo de nada"*, afirmou, admitindo ainda que essa noite foi *"muito boa"*. *"Foi louca. Foi tudo novo para mim* [risos]. *Eu nem sabia como pedir uma bebida. Estava numa mesa, fui ao bar pedir uma bebida. E tinha as garrafas ali, à minha frente. Mas essas coisas são boas, também, porque dás mais valor. Quando não fazes muita coisa, valorizas muito, muito mais quando tens oportunidade de fazer"*, acrescentou.

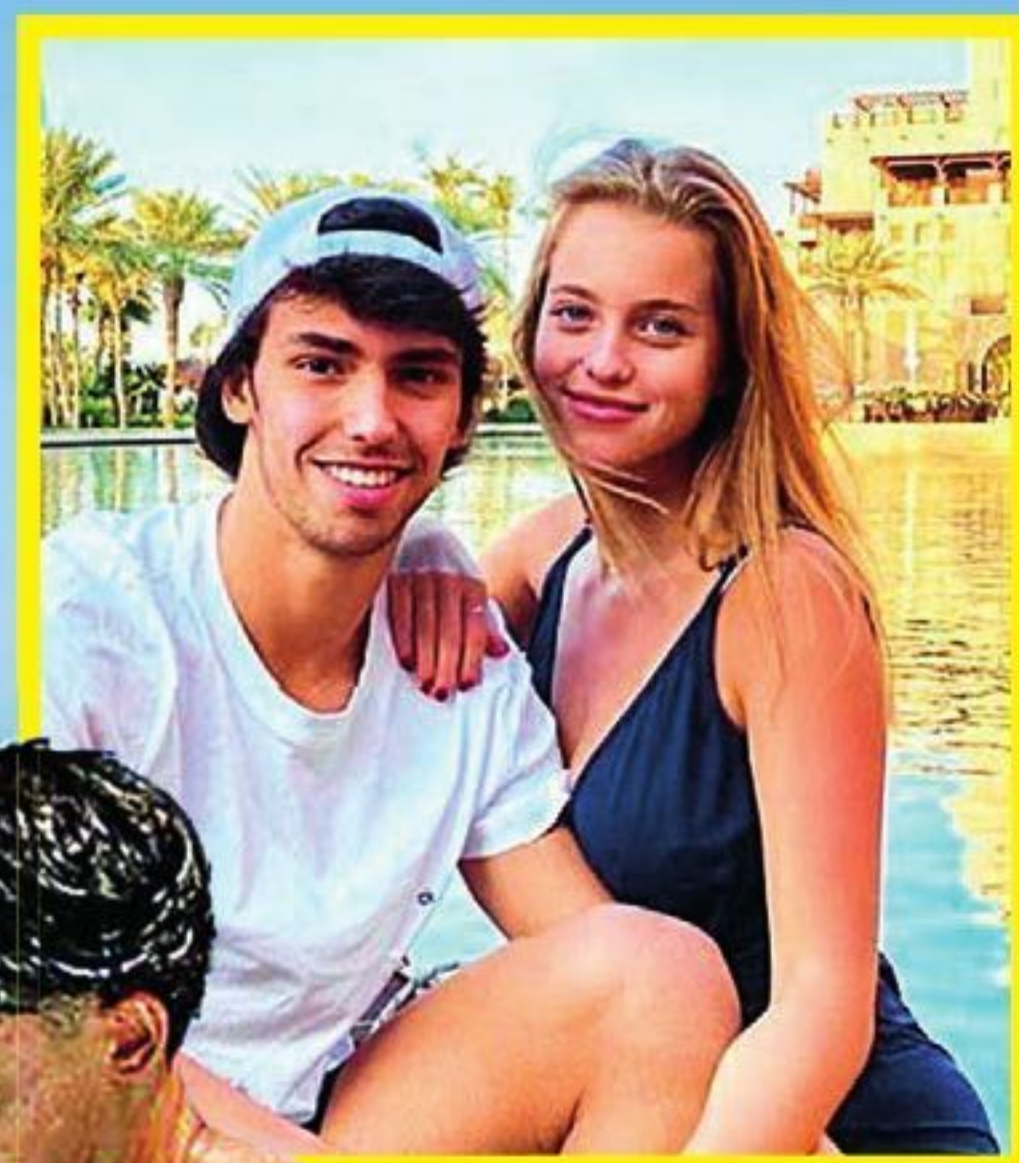
***"Sou um jogador completo, mas há sempre coisas a aperfeiçoar. Não é por coincidência que estou há 20 anos ao mais alto nível"*, diz CR7**

“Tenho 24 anos e acho que tenho as condições para poder chegar lá”, diz Félix, sobre a conquista da Bola de Ouro

Por ser português, existe sempre aquela pressão para ser “o próximo Cristiano Ronaldo”, mas João Félix não se quer comparar a ninguém. Idolatra, aliás, o companheiro de balneário, a quem teceu rasgados elogios. *“Ele é muito focado, ele vive para o futebol. Ele é um ícone do futebol, é uma referência para todos. Tanto no futebol como na vida. A primeira vez que cheguei ao balneário, parecia que ele era uma personagem de um jogo. Parecia sobrenatural, com quase dois metros de altura e dois de largura* [risos]. *Nunca o tinha visto pessoalmente, foi muito estranho. Mas, depois, começo a vê-lo como uma pessoa normal. Ele é de carne e osso. Ele é uma pessoa normal, tem sentimentos… Claro que é um ícone, fora de série, mas é um companheiro de equipa extraordinário, principalmente ajuda muito os mais jovens”*, revelou. Comparações à parte, o ex-Benfica quer seguir os passos de CR7 e ganhar a Bola de Ouro – troféu que Cristiano já venceu por cinco vezes. *“Tenho apenas 24 anos e acho que tenho as condições para poder chegar lá”*, admitiu.

O “problema” com Magui Corceiro que CR7 ajudou a resolver

Fora do balneário, Cristiano Ronaldo também já provou ser um bom amigo de João Félix e o avançado do clube catalão contou tudo neste *podcast*. *“Tive um problema uma vez, com uma coisa que aconteceu em Portugal, com a minha ex-namorada* [a atriz Margarida Corceiro], *e eu fui perguntar ao Ronaldo o que é que ele faria naquele momento, porque ele já passou por coisas parecidas”*, disse. Na altura, o jovem desportista *“precisava de saber o que fazer, a nível de advogados e de abrir um processo”*. *“E ele* [CR7] *aconselhou-me. Fiz o que ele me disse e as coisas correram bem. Há coisas que não têm nada a ver com futebol, questões humanas, e ele ajuda muito”*, adiantou.

Questionado se prefere Cristiano Ronaldo ou o eterno rival, Lionel Messi, Félix preferiu não escolher um lado. *“Porque o Cristiano é o que é, o Messi é um jogador extraordinário. O Cristiano é um ídolo para todos os portugueses. São os dois incríveis e temos de aproveitar os dois enquanto podemos. Eles estão mesmo a terminar a era deles, são impressionantes. Por isso, não vou escolher um, senão os fãs de um ou outro caem-me em cima”*, disse, entre risos. No entanto, para o jovem português, nem um, nem outro são, atualmente, os melhores jogadores do Mundo. *“Para mim, são o Mbappé e o Vinicius Júnior. Vou ficar-me por estes dois que já estão, há muito tempo, a fazer boas temporadas e acredito que um deles vai levar a Bola de Ouro este ano”*, completou.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: REUTERS e D.R.

“Tive um problema, com uma coisa que aconteceu com a minha ex-namorada (...) e o Cristiano aconselhou-me”

NOVAS CRÍTICAS A CR7 EM RELAÇÃO AO EUROPEU

Por ser um astro do mundo do futebol, Cristiano Ronaldo tem uma vasta legião de fãs, mas também vários críticos. Recentemente, Leboeuf, antigo jogador francês, de 56 anos, atacou o capitão da Seleção Nacional. “*Portugal é um dos favoritos a ganhar o Europeu. Penso que podem ganhá-lo, mas apenas se o Ronaldo não jogar*”, atirou, numa entrevista concedida ao portal *BetVictor*. CR7 não comentou publicamente a citação de Leboeuf, mas “respondeu-lhe” – a ele e a todos aqueles que o criticam e pedem que se reforme – com dois golos no amigável contra a Irlanda. Uma vitória que soube bem à Equipa das Quinas, depois de ter perdido contra a Croácia, num encontro em que Ronaldo não saiu do banco de suplentes. “*Sou o primeiro jogador da história a fazer seis Europeus. Deixa-me feliz porque isso demonstra a longevidade que eu tenho no futebol. É só mais um capítulo daquilo que o Cristiano Ronaldo tem feito no futebol*”, reagiu o internacional português, no rescaldo do jogo contra os irlandeses, em declarações à UEFA. “*Sinto-me feliz, sinto-me privilegiado por estar na Seleção e poder ajudar a equipa a alcançar os seus objetivos. E aquilo que eu mais quero é poder ganhar o Euro, isso é o nosso foco principal* (...) *Acho que, ano após ano, vamos tentando melhorar sempre em algum aspeto. Há sempre coisas para melhorar. Sou um jogador completo, mas há sempre coisas a poder aperfeiçoar. Não é por coincidência que estou há 20 anos ao mais alto nível. Manter essa performance é muito difícil, só com muita dedicação e trabalho é que conseguimos alcançar esses dados*”, acrescentou. No total, e até à data do fecho desta edição da nossa revista, Cristiano soma 901 golos enquanto futebolista sénior, o que o coloca a 99 dos mil, registo que CR7 quer atingir na parte final da sua carreira. Ao serviço de Portugal, são 130 golos, muitos deles decisivos.

RITA NABEIRO ABRE O CORAÇÃO E FALA SOBRE OS VALORES DEIXADOS PELO AVÔ, *RUI NABEIRO*

"TRATAVA AS PESSOAS COMO UMA FAMÍLIA GRANDE"

A administrativa executiva do Grupo Nabeiro falou sobre como é trabalhar na empresa da família, do legado deixado pelo avô, fundador da empresa e uma figura ainda muito presente nas suas memórias. *"Tinha uma forma muito carinhosa de me tratar"*, refere.

Aos 44 anos, Rita Nabeiro é uma das mulheres mais bem-sucedidas do nosso país. Neta do comendador Rui Nabeiro, a administrativa executiva do Grupo Nabeiro foi convidada do *podcast* **Geração 80**, onde esteve à conversa com Francisco Pinto Balsemão, e não poupou nas palavras para elogiar o fundador do grupo. *"O meu avô era uma pessoa extraordinária. Costumo dizer que ele era o mestre da disponibilidade. Tocando a cada um, ele tocava a todos. Uma vez estávamos a ter uma reunião a discutir o futuro. 'O que é que queremos ser?'*, perguntámos, e ele respondeu, sem hesitar, *'Temos de ser líderes da imaginação'"*, começou por dizer Rita. *"O meu avô era aquela pessoa cativante, um líder. Via como tratava as pessoas da empresa, como uma família grande. Era uma pessoa tão inspiradora"*, acrescentou.

Atualmente, a Delta é conhecida no nosso país como, referiu o entrevistador, *"uma das empresas em que as pessoas mais gostam de trabalhar"*. E estar à frente de uma companhia que emprega à volta de 3800 pessoas é uma grande responsabilidade, como a administrativa está bem ciente. *"Termos tido uma figura tão inspiradora como o meu avô é algo único. Deixou sementes de algo muito bom"*, declarou. Para isso, é essencial que haja uma atenção personalizada a cada uma das pessoas. *"Essa cultura começou com ele, agora cabe-nos a nós dar um passo em frente. Temos de nutrir esses valores. Se há coisa que aprendi com o meu avô, pelo exemplo, foram o que eu tive o privilégio de observar. Ele dizia: 'Não podemos acreditar que somos, temos de trabalhar para continuar a ser'. Temos de continuar a ser melhores. Às vezes achamos que somos bons e perdemos essa humildade"*, declarou a neta do comendador.

Esta atenção ao indivíduo manteve-se até ao fim da vida deste homem que *"marcou toda uma comunidade. No dia em que nos despedimos dele, várias pessoas vieram contar-nos histórias. Ele, tocando a cada uma, tocava a todas"*, contou.

Viagem à infância

Sendo parte da geração nascida nos anos 80, Rita Nabeiro foi desafiada a contar pormenores da sua infância. Apesar de ter nascido em Lisboa, é em Campo Maior que tem as melhores recordações. *"Na nossa infância havia muito tempo passado em Campo Maior. Os meus pais separaram-se quando eu tinha três anos. Nas férias, sempre que podíamos, passávamos no Alentejo, bastante mais rural do que é hoje. Na altura, ter esse contacto com o campo era sinónimo de liberdade."* E se muitos conheciam Rui Nabeiro como um grande empresário, para Rita foi ainda um grande avô. *"Tinha uma forma muito carinhosa de me tratar. Dizia sempre 'então minha linda', e eu ficava a sentir-me superespecial. Depois começámos a trabalhar juntos, mas sempre foi uma relação na base do respeito. Num lado profissional, de mais exigência, mas deu-me sempre espaço"*, recordou.

Apesar de parecer um caminho óbvio, Rita garante nunca ter sentido obrigação de ir trabalhar para a empresa. *"Foi algo natural. Temos de sentir que é isto que queremos fazer."* Confessa, no entanto, que gostava que as próximas gerações da família também fizessem parte do negócio. *"Claro que é bom que também queiram* [fazer parte], *porque pode vir a deixar de ser uma empresa familiar se não houver interesse em continuar o negócio"*, revelou.

A administrativa continuou: *"Nem todos temos de trabalhar numa empresa familiar. Mas estar na Delta, que teve um líder tão carismático como o meu avô, tem sido uma viagem bonita"*. Porém, nem sempre é fácil trabalhar com o próprio sangue. *"Quando estás a trabalhar com a tua família é difícil separar. Não separas a figura do teu pai, que é o presidente do Conselho de Administração. Se houver situações boas, ótimo, se houver situações desagradáveis, não consegues separar"*, assegurou. *"O meu irmão agora é CEO, e eu sou mais a pessoa que questiona. Às vezes faço perguntas mais desconfortáveis, e gosto sempre de perceber*

"O meu avô era uma pessoa extraordinária. Costumo dizer que ele era o mestre da disponibilidade"

Rita com o pai, João Nabeiro. Segundo a mesma, trabalhar com a família é um desafio

o porquê. Mas damo-nos bem. Temos uma enorme responsabilidade e estamos a aprender", disse.

Batalha pela igualdade de género

Sendo uma mulher de sucesso, Rita admite que, ainda nos dias de hoje, são colocados mais entraves nas carreiras das mulheres que pretendem chegar a determinada posição. *"Tive privilégio, pelo facto de ser uma empresa familiar; foi mais fácil chegar aqui. Não sei até que ponto a oportunidade me seria dada tão rapidamente. Ocupei esse espaço, mas depois fiz por aprender"*, admitiu. Porém, luta para que, na sua empresa, não haja essa diferenciação. *"As mulheres continuam a ter muitos desafios que têm a ver com a maternidade, com aquele período em que desinvestem do lado profissional para dedicar mais tempo aos filhos. Tem de haver um equilíbrio de responsabilidades em casa, o pai pode também tomar conta dos filhos. Temos de ter consciência, quando estamos a fazer as entrevistas, de que não podemos colocar uma barreira, logo à partida, porque alguém está quase a ser mãe. Temos de mudar essa mentalidade"*, garantiu.

"Se há pouco tempo as mulheres não votavam e tinham de pedir autorização para viajar, antes do 25 de Abril, hoje em dia a legislação mudou, mas há um lado cultural em que ainda lá estão algumas migalhas de preconceito. Leva tempo, mas a diversidade traz riqueza de pensamento", finalizou.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: IMPALA

Rita Andrade

Nutricionista

OS MELHORES ALIMENTOS ANTIENVELHECIMENTO

Parte 2 (parte 1 na edição anterior)

6. ESPINAFRE

Além de ser um vegetal hidratante, é rico em antioxidantes que ajudam a oxigenar e revitalizar o organismo. É quase um multivitamínico natural.

7• FRUTOS SECOS

Fonte de vitamina E, que ajuda a reparar o tecido e a reter a humidade da pele, protegendo-a dos danos dos raios solares. Ricos em ácidos gordos, fortalecem as membranas celulares da pele e há estudos que indicam uma correlação positiva entre a ingestão de frutos secos e o risco reduzido de doenças cardiovasculares (nozes), de diabetes tipo 2 (pistácios) e prevenção do declínio cognitivo em idosos (amêndoas).

8• ABACATE

Rico em ácidos gordos que combatem a inflamação e promovem uma pele flexível, contém nutrientes que previnem efeitos negativos do envelhecimento. O alto teor de vitamina A pode ajudar a eliminar as células mortas, deixando a pele mais jovem. Os carotenoides também ajudam a bloquear toxinas e danos causados pelos raios solares.

9• BATATA-DOCE

A cor laranja da batata-doce vem do antioxidante betacaroteno, que é convertido em vitamina A que, por sua vez, ajuda a restaurar a elasticidade da pele, como já foi dito mais acima. É fonte de vitaminas C e E, que protegem a pele dos radicais livres nocivos.

10• ROMÃ

Rica em vitamina C e uma variedade de antioxidantes fortes, protege o nosso corpo dos danos dos radicais livres e reduz os níveis de inflamação. Tem o composto punicalaginas, que ajuda a preservar o colagénio da pele, retardando os sinais de envelhecimento.

Inicie o dia com um *shot* em jejum:

Ingredientes

- 1 colher (de café) de erva-trigo em pó
- Sumo de 1/2 limão
- 1/2 colher (de café) de curcuma em pó
- 1 pitada de pimenta-preta ou de Caiena
- 150 ml de água

Benefícios *anti-aging* – A erva-trigo é dos alimentos vegetais mais ricos em vitaminas, minerais, aminoácidos essenciais e enzimas. Também contém clorofila, flavonoides, ácido fenólico e glutationa, agentes antioxidantes que ajudam na redução e eliminação dos danos dos radicais livres.

www.novagente.pt

Estatuto Editorial desta publicação
– consulte **www.impala.pt**

Diretora: PATRÍCIA CORREIA BRANCO (patricia.branco@worldimpalanet.com)
Chefe de Redação: NEUZA GOMES (neuza.gomes@impala.pt)
Editora: ANA FILIPE SILVEIRA (ana.silveira@worldimpalanet.com)

Redação: ANDREIA VALENTE (andreia.valente@worldimpalanet.com)
INÊS NEVES (ines.neves@worldimpalanet.com)
LUÍS DUARTE SOUSA (luis.sousa@worldimpalanet.com)
e MAFALDA MOURÃO (mafalda.mourao@worldimpalanet.com)

Secretariado: MARIA JOÃO SANTOS (m.joao@impala.pt)
(secretariado.redacao@impala.pt)

Direção de Arte: HUGO COSTA (hugo.costa@impala.pt)

Arte: PATRÍCIA JEREMIAS (patricia.jeremias@impala.pt), Coordenadora,
GABRIELA BORGES (gabriela.borges@impala.pt)
e RUI TIGELEIRO (rui.tigeleiro@impala.pt)

Revisão: SUSANA VICENTE, SARA AGOSTINHO e CARLA MENINO

Departamento de Produção e Fotografia: SÓNIA REIS E ZITA LOPES (Produtoras),
HELENA MORAIS, NUNO MOREIRA,
TITO CALADO E ZITO COLAÇO (FOTÓGRAFOS)

Estúdio Gráfico e Preparação de Imagens: BENVINDO RODRIGUES, JOÃO GIL PAIVA,
MIGUEL RIBEIRO e PEDRO LUZ

Morada da Redação: Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra
Telefone: 219 238 000
E-mail: novagente@impala.pt

Centro de Documentação e Arquivo: (geral@impala.pt)
Telefone: 219 238 000

Banco de Imagem: Shutterstock

PUBLICIDADE

Lisboa – Diretor: BRUNO RODRIGUES
(bruno.rodrigues@impala.pt – 219 238 481)
Contactos: JOÃO ALLEN
(joao.allen@impala.pt – 219 238 021)
Planeadora: SUSANA FRANCISCO
Morada: Rua da Impala, n.º 33-A – Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra

Porto – Diretor: JORGE REAL
(jorge.real@impala.pt – 220 917 727)
Morada: Av. da Boavista, n.º 1679, 6.º,
sala 6.8, 4100 -132 Porto
Contactos: ELIANA MORIM
(eliana.morim@impala.pt – 220 934 189)

COORDENAÇÃO GERAL

Direção de Marketing e Eventos: MARIA JOSÉ CORREIA
Tiragem e Reparte: ALEXANDRA FERREIRA
Direção de Produção: FRANCISCO PINTO
Direção de Controlo de Qualidade: JORGE CALAIA

PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS EDITORIAIS E GRÁFICOS

WORLDIMPALA.NET, LDA Ronda de Valdecarrizo nº13
Piso 2 sala 2.2,
2710-070 Sintra

IMPRESSÃO

ROTOCOBRHI Ronda de Valdecarrizo nº13
Tres Cantos. (Madrid)

DISTRIBUIÇÃO

Distribuição: VASP – DISTRIBUIDORA DE PUBLICAÇÕES, S.A.
Morada: Lisboa – Quinta do Grajal, Venda Seca,
2739-511 Agualva-Cacém; tel.: 214 337 000;
E-mail: geral@vasp.pt

Assinaturas digitais: www.lojadasrevistas.pt
E-mail: assinaturas@vasp.pt
assinaturasdigitais@impalamultimedia.pt

Telefone: 214 337 036 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)
219 238 352 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)

Tiragem média do mês de maio de 2024: 39 930 exemplares
Registo ERC N.º 104 585 . Depósito Legal 3/83

Propriedade do título e Editor: JACQUES DA CONCEIÇÃO RODRIGUES
Domicílio do editor: Rua da Impala, n.º 33-A
2710-070 Sintra

Nuno Pereira

COM OMBRO DESLOCADO APÓS CONFRONTOS EM DIRETO NO EURO

Na véspera da estreia de Portugal no Euro 2024, o jornalista da SIC Nuno Pereira fazia um direto a partir de Leipzig, quando se envolveu em confrontos com alguns adeptos. As imagens transmitidas pela SIC Notícias mostram, num primeiro momento, o repórter a dar um pontapé na direção de um adepto e, de seguida, Nuno Pereira envolvido numa altercação com o grupo. Resultado: um ombro deslocado.

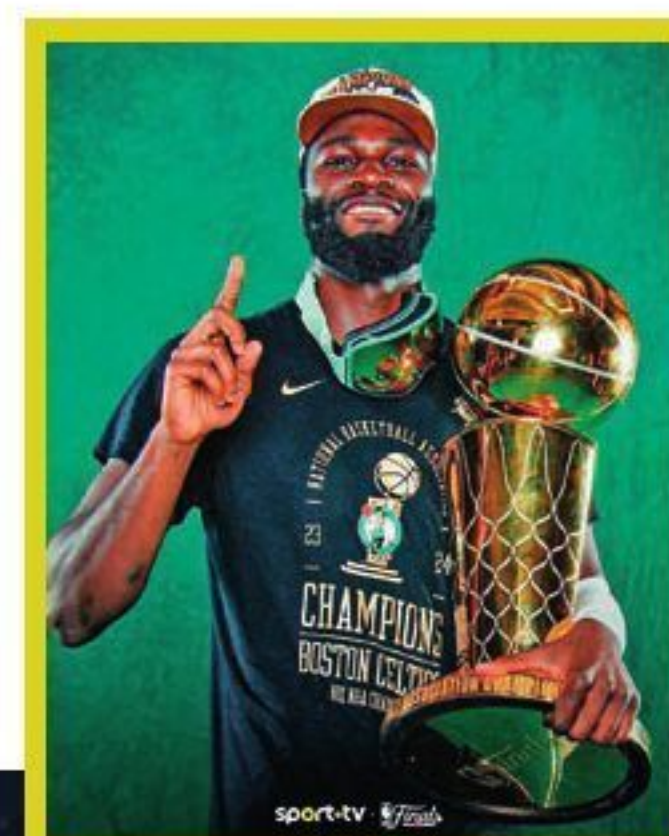
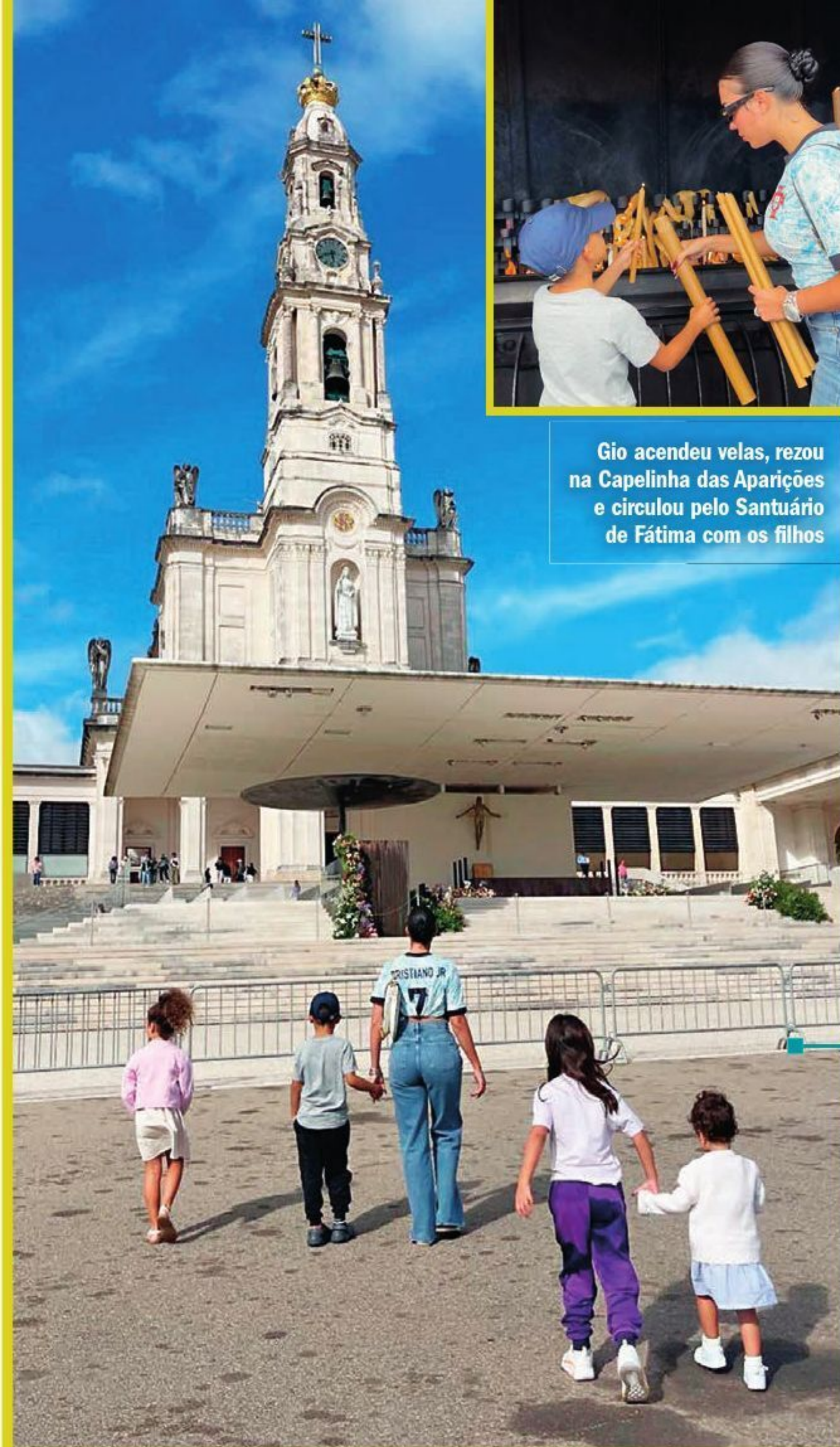
Taylor Swift

ACABA CONCERTO A CHORAR POR CAUSA DE EX-NAMORADO

A cantora, que esteve recentemente em Lisboa, onde deu dois concertos no Estádio da Luz, emocionou-se num espetáculo em Liverpool, depois do carinho que recebeu em forma de aplauso dos 60 mil fãs que assistiam ao *show*. Após ter acabado de interpretar a música **Champagne Problems**, Taylor Swift verteu algumas lágrimas. Uma fragilidade que aconteceu numa altura em que o ex-namorado, Joe Alwyn, falou do fim do romance de ambos: "*Espero que todos possam ter empatia e compreender as dificuldades que surgem com o fim de um relacionamento longo, com amor e totalmente comprometido de mais de seis anos. É difícil enfrentar isto.*"

Neemias Queta

É O PRIMEIRO PORTUGUÊS A SAGRAR-SE CAMPEÃO DA NBA

O português Neemias Queta sagrou-se campeão da NBA ao serviço dos Boston Celtics, na madrugada de terça-feira, 18 de junho, e é o primeiro luso a conseguir este feito. Aos 24 anos, Neemias foi também o primeiro português a ser escolhido no Draft da NBA e o primeiro atleta luso a jogar na principal liga do basquetebol norte-americano.

Gio acendeu velas, rezou na Capelinha das Aparições e circulou pelo Santuário de Fátima com os filhos

Georgina Rodríguez

EM FÁTIMA COM OS FILHOS E CRISTIANO NO PENSAMENTO

A namorada de Cristiano Ronaldo é devota de Nossa Senhora de Fátima e já mais do que uma vez fez questão de ir ao Santuário. Na semana passada, fê-lo com o propósito de pedir a melhor prestação do seu amor (e da Equipa das Quinas) no Euro 2024. Equipada a rigor com o nome de Cristiano (Jr.) nas costas e acompanhada pelos filhos mais novos, os gémeos Eva e Mateo, de sete anos, Alana, de seis, e Bella Esmeralda, de dois, a mulher do capitão da Seleção portuguesa acendeu velas e rezou pelo sucesso do craque naquele que será, muito provavelmente, o último campeonato europeu de CR7, de 39 anos.

António Costa

32 MIL EUROS POR MÊS SE FOR PARA BRUXELAS

Além do prestígio que o cargo de presidente do Conselho Europeu trará a António Costa, caso este vá para Bruxelas, o antigo primeiro-ministro português vai receber um salário três vezes acima daquele que ganhava como chefe do Governo. Contas feitas, António Costa concorre a um salário de 32.100 euros brutos por mês. Além disso, quem ocupa o cargo tem direito a subsídio de instalação, além do reembolso das despesas de mudanças de mobiliário e bens pessoais.

Gordon Ramsay

SOFREU GRAVE ACIDENTE DE BICICLETA

O conhecido *chef*, de 57 anos, não ganhou para o susto depois de ter sofrido um aparatoso acidente de bicicleta em Connecticut, nos Estados Unidos. "*Tenho sorte por ainda estar aqui*", escreveu nas redes sociais. "*Não deixem de usar capacete. Não importa o quão curta seja a viagem. Sinto dores, tem sido uma semana dura. Mas estou a ultrapassar*", explicou. Apesar de não ter partido nenhum osso, Ramsay ficou com um grande hematoma na zona abdominal.

Textos: ANDREIA VALENTE; Fotos: IMPALA e D.R.

Viperina

O Cristiano Ronaldo esteve com a **Georgina** num *resort* exclusivo no Mar Vermelho. Como dizia a outra, o dinheiro é bom para se gastar e quando é muito nunca se gasta por muito que se gaste...

O **Cláudio Ramos** disse à **Luísa Castel-Branco**: *"Luísa, estás muito enterrada na cadeira, credo! Agora, parecias a **Lady Betty Grafstein**"*. Apenas lhe faltou acrescentar: "E eu agora pareço o **José Castelo Branco**..."

Confidenciou a **Matilde Reymão**: *"Adoro um bom pôr do sol na praia. Celebrar o sol com um mergulho no mar"*. Depois, não nos venham dizer que a Matilde não sabe dizer coisas pirosas...

O chamado "alfaiate dos famosos", **Paulo Battista**, criou três *gins* para comercializar, aproveitando o nome que tem na praça. Muita gente ficou admirada por o sapateiro estar a ir além da chinela, mas sem razão. É que saber beber *gin* é como saber fazer fatos. O que é preciso é aprender a cortar!

A **Isabel Figueira** falou dela e do companheiro, **Luís Santos**: *"Eu e o Luís viajamos para Bora Bora. Estas férias são muito ansiadas, porque também precisamos delas enquanto casal"*. É por isso que a Isabel está sempre a dizer ao Luís: *"Ó Luís, Bora... Bora... lá... e depressa!"*

O **Jorge Gabriel** renovou o seu contrato com a RTP e vai receber um vencimento no valor de 7500 euros por mês. Como dizia a outra, parece muito, mas, comparado com o que ganham outros apresentadores e apresentadoras, é uma miséria...

Confidenciou a **Adriane Garcia**: *"Aprendi a dar conta de tudo sozinha. Isso também ajudou a elevar a minha autoestima"*. É a Adriane e o **Presidente Marcelo Rebelo de Sousa**.

Revelou a **Bárbara Branco**: *"Dormir bem e muito é crucial e fazer terapia é o meu hobby favorito"*. Branco é, e a Bárbara o pôs... a circular!

A **Mia Rose** e o **António Morais** estiveram em lua de mel no Japão e partilharam muitas fotografias em que aparecem felizes. É caso para dizer: "Durante a lua de mel, nenhum deles teve razão de gueixa."

Cada vez que, como aconteceu agora com umas férias do ex-modelo nas praias de Ibiza, vê fotografias do **Ruben Rua** com a atual namorada, **Kim Nader**, e com a família dele à volta, a **Cristina Ferreira** deve pensar: "Chiça! Do que eu me livrei...!"

Viram as imagens do batizado do **João Maria**, o filho do jogador **João Palhinha** e da **Patrícia Palhares**?! O bebé, que tem um aninho de idade, estava com um ar feliz e contente! É que ainda não sabe que se chama João Maria Palhares Palhinha!

O **José Condessa** tem uma nova namorada. É a modelo Luisinha Oliveira, que foi namorada do piloto Lando Norris, o qual, por sua vez, namora atualmente com a Margarido Corceiro... Como veem, isto é um rodízio.

Dizem que o **Francisco Monteiro**, o Zaza, está mesmo muito apaixonado pela **Bárbara Parada** (**Big Brother**). Ouviu-se logo uma vozinha comentar: *"O Zaza está muito apaixonado é por ele..."*

A Diana Chaves está muito contente com a participação de casais gays. Como diz a outra, que moderna está a Diana

CAPA IMPENSÁVEL

Declarou, com ar convencido, a atriz **Isabel Abreu**: *"Adoro arte, sou esteta por natureza"*. Ó Isabel, olhe que não se nota nada.

Queridos maridos! O **Rui Oliveira** falou da sua relação mais doméstica e mesmo íntima com o **Manuel Luís Goucha**: *"Claro que há os beijos e o sexo, mas às vezes deitamo-nos no sofá e ficamos aconchegados um ao outro sem termos de fazer alguma coisa"*. E assim se vê a força da tevê!

A *chef* de Almeirim **Catarina Miranda** (**Big Brother**) fez as pazes com a TVI. É a isto que se chama ser obrigada a engolir... tudo o que disse!

A **Maria Rueff** revelou quais foram os seus grandes mestres na vida e na carreira: *"Eu tive/tenho quatro: a minha mãe, o meu pai, **Armando Cortez** e **Herman José**"*. Ó Maria, a menina não nos faça rir.

Pelo que foi noticiado, o **Roger Basile**, filho da **Betty Grafstein**, não vai deixar em paz o até agora padrasto, **José Castelo Branco**. Vai contar tudo o que se passou nestes anos com a mãe, desde mentiras, manipulações, apropriações, aproveitamentos e violência doméstica. Querido enteado!

Oiçam o ator **Romeu Costa**: *"Eu tinha 12 anos e estava apaixonado por um rapaz, até tinha um diário com linguagem codificada para ninguém perceber"*. O meu vizinho Arturinho comentou logo: *"Ó filho, de pequenino é que se torce o pepino!"*

Rock in Rio 20
LISBOA

SABIAS QUE COM UM SIMPLES GESTO PODES CONTRIBUIR PARA O BANCO ALIMENTAR?

FAZ PARTE DO MOVIMENTO
Rock in Rio
GANHA a tua PULSEIRA All

Bancoalimentar contra a fome

SAIBA MAIS EM
I WANT IT All

POR APENAS MAIS 1€

PODES RECEBER EM PRIMEIRA MÃO UMA DAS PULSEIRAS DO ALL EXPERIENCE,
QUE REPRESENTAM AS 8 CAUSAS APOIADAS PELO ROCK IN RIO

POR ISSO, O ROCK IN RIO E A REVISTA NOVA GENTE
JUNTARAM-SE PARA LEVAR A TI O MOVIMENTO ALL EXPERIENCE — ONDE TODAS AS VOZES SE ENCONTRAM.

A PARTIR DO DIA 12 COM A REVISTA

SIGA-NOS

TEL.: 219 238 231 • E-MAIL: ENCOMENDAS@IMPALA.PT (DAS 9H ÀS 13H E DAS 14H ÀS 17H30)
CONTACTE-NOS SE NÃO ENCONTRAR ESTES PRODUTOS NO SEU PONTO DE VENDA HABITUAL
PODE COMPRAR ISOLADAMENTE EM QUALQUER PONTO DE VENDA